



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

심리학석사학위논문

이차적 분노사고가 대인관계 문제, 신체화 및
분노표현 적절성에 미치는 영향

2013년 2월

서울대학교 대학원
심리학과 임상·상담심리학 전공
김 일 중




이차적 분노사고가 대인관계 문제, 신체화 및
분노표현 적절성에 미치는 영향

지도교수 권 석 만

이 논문을 심리학석사 학위논문으로 제출함.
2012년 10월

서울대학교 대학원
심리학과 임상·상담심리학 전공
김 일 중

김일중의 심리학석사 학위논문을 인준함.
2012년 12월

위 원 장	이 훈 진	
부위원장	박 증 주	(인) 
위 원	권 석 만	

목 차

국문 초록	i
서 론	1
분노의 정의	4
분노표현 양상과 그와 관련된 변인들	6
분노에 대한 인지적 접근	8
분노와 대인관계 문제	11
분노와 신체화	15
분노표현 적절성	17
문제제기와 연구목적	24
연구 I. 이차적 분노사고가 대인관계 문제와 신체화에 미치는 영향	25
방법	29
결과	32
논의	46
연구 II. 이차적 분노사고와 분노표현 적절성의 관계	52
방법	56
결과	60
논의	66
종합 논의	70
참고 문헌	77
부 록	89
영문 초록	110

표 목 차

표 1. 연구 I의 분석에 사용된 척도들의 평균과 표준편차 ($N=309$)	32
표 2. 연구 I의 분석에 사용된 척도들 간의 상관계수 ($N=309$)	33
표 3. 이차적 분노사고와 분노표현 양상의 하위 요인들 간의 상관 ($N=309$)	35
표 4. 타인비난/보복사고와 지배의 관계에서 분노표출의 매개효과 ($N=309$)	36
표 5. 무력감사고와 비독립성 및 (피)착취의 관계에서 분노억제의 매개효과 ($N=309$)	37
표 6. 무력감사고와 냉담의 관계에서 분노억제의 매개효과 ($N=309$)	38
표 7. 무력감사고와 사회적 위축의 관계에서 분노억제의 매개효과 ($N=309$)	39
표 8. 무력감사고와 비주장의 관계에서 분노억제의 매개효과 ($N=309$)	40
표 9. 이차적 분노사고의 하위요인과 신체화 간의 상관 ($N=309$)	41
표 10. 신체화에 대한 특성분노, 분노억제 및 무력감사고의 위계적 회귀분석 ($N=309$)	43
표 11. 신체화에 대한 성별, 특성분노, 분노억제 및 무력감사고의 위계적 회귀분석 ($N=309$)	43
표 12. 무력감사고와 신체화의 관계에서 분노억제의 매개효과 ($N=309$)	44
표 13. 분노억제와 신체화의 관계에서 무력감사고의 매개효과 ($N=309$)	45
표 14. 분노의 방향과 적절성에 따른 분노표현 양상의 분류	53
표 15. 연구 II의 분석에 사용된 변인들의 평균과 표준편차 ($N=39$)	60
표 16. 이차적 분노사고의 하위요인과 분노표현 적절성간의 상관계수 ($N=39$)	62
표 17. 분노표현 적절성에 대한 전문가평정과 자기보고 점수의 차이 ($N=39$)	63
표 18. 분노표현 후 분노변화 및 문제해결정도에 대한 집단 간 평균비교 ($N=39$)	64
표 19. 분노표현 후 문제해결정도에 대한 집단 간 평균비교 ($N=20$)	64
표 20. 분노표현 적절성과 분노표현 후 문제해결정도간의 상관계수 ($N=39$)	65

그림 목 차

그림 1. 역기능적 분노에 대한 이중인지매개모델	10
그림 2. 대인관계 문제 원형척도	13
그림 3. 타인비난/보복사고와 지배의 관계에서 분노표출의 매개효과 ($N=309$)	36
그림 4. 무력감사고와 비독립성 및 (피)착취의 관계에서 분노억제의 매개효과 ($N=309$)	38
그림 5. 무력감사고와 냉담의 관계에서 분노억제의 매개효과 ($N=309$)	39
그림 6. 무력감사고와 사회적 위축의 관계에서 분노억제의 매개효과 ($N=309$)	40
그림 7. 무력감사고와 비주장의 관계에서 분노억제의 매개효과 ($N=309$)	41
그림 8. 분노억제와 신체화의 관계에서 무력감사고의 매개효과 ($N=309$)	45

서론

분노(忿怒)는 인간이 경험하는 가장 대표적인 부정 정서 중의 하나이다(한덕웅, 전경구, 1995). 분노만큼 사람을 힘들게 하는 감정도 드물며 분노를 느끼고 있는 당사자는 물론이고 주변 사람들까지도 파괴적인 분노의 피해자가 되는 경우가 많다(서수균, 2004). 이러한 분노의 사전적 의미는 ‘몹시 분하여 성냄’(김민수, 고영근, 임홍빈, 이승재, 1991)으로서 분노를 구성하는 한자를 파자해봄으로써 그 의미를 파악할 수 있다. 먼저 ‘성내다’라는 의미를 가진 ‘忿’은 마음을 나타내는 ‘心’과 ‘나뉘다’라는 의미를 가진 ‘分’이 만나 마음이 여러 갈래로 갈라져 견잡을 수 없는 상태를 의미한다. ‘怒’ 또한 ‘성내다’라는 의미를 지니는데, 이는 ‘心’에 종 또는 노예를 의미하는 ‘奴’가 더해진 것으로서 마음이 울컥 치밀어 오른 화의 노예가 되는 것을 의미한다. 파자를 통해 알 수 있듯이, 분노는 인간을 지배할 수도 있는 매우 강력한 부정 정서 중 하나로서 정신병리와 밀접한 관련성을 지니고 있다.

분노는 외부의 공격자에게 자신을 위협하거나 방해하는 행동을 중단하라고 경고하는 역할을 한다는 점에서 적응적인 가치를 지니고 있다(DiGiuseppe & Tafrate, 2006). 예를 들어, 동료의 부당한 행동에 대해 분노를 표현하여 경고 신호를 보낼 경우 동료는 사과를 하고 차후에 동일한 행동을 반복하지 않기 위해 노력할 것이다(김진영, 고영진, 2010). 그러나 분노는 부정적인 자아개념, 낮은 자아존중감, 대인관계 및 가정 내 불화, 언어적·신체적 폭력, 재산의 파괴, 직업적 부응 및 타인에 의한 부정적 평가를 유발할 수도 있다(Deffenbacher, 1999). 뿐만 아니라 부적절하게 표출되거나 해소되지 못하고 장기간 마음속에 쌓인 분노는 삶의 만족도를 낮추고 대인관계를 해치며 건강에도 악영향을 주는 것으로 알려져 있다(McKay, Rogers, & McKay, 2003). 그러므로 분노는 효과적으로 조절되고 적절하게 표현되어야 하는 정서라고 볼 수 있으며, 이에 실패하게 되면 분노의 정의에서처럼 울컥 치밀어 오른 파괴적인 분노의 노예가 될 수도 있다.

분노는 표적을 향한 공격 경향성을 수반하는 정서이다(Berkowitz, 1993). 그러나 분노를 느끼지만 이를 상대방에 대한 직접적인 공격으로 표출하는 경우는 쉽게 찾아보기 어렵다. 분노사건을 수집하여 분석한 연구(Averill, 1983)에 따르면 사람들이 신체적 공격이나 처벌을 하고 싶은 충동을 느낀 경우는 전체 사례의 82%

를 차지했지만, 그 중 60%가 평온한 반응을 보였고 59%가 분노 유발자에게 아무런 해가 없는 대화를 나누었다고 한다. 이를 통해, 분노가 공격을 위한 충동을 수반하는 정서임에는 분명하나 이러한 충동이 억제되고 다른 행동으로 전환될 수 있음을 알 수 있다. 즉, 분노의 경험과 표현 사이를 매개 또는 조절하는 심리적 기제가 있음을 예상해볼 수 있는 것이다. 본 연구에서는 이러한 현상에 주목하고 인지적 접근에 기초하여 분노상황에서의 대처양상을 반영하는 자동적 분노사고인 이차적 분노사고에 초점을 맞추었다.

서수균과 권석만(2005a)은 분노상황에서 경험하는 자동적 사고를 일차적 분노사고와 이차적 분노사고라는 두 단계로 세분화하여 ‘역기능적 분노에 대한 이중인지매개모델’을 제안하였다. 이 모델에 따르면 유발사건은 비합리적 신념을 활성화시키고 일차적 분노사고와 이차적 분노사고가 순차적으로 일어나 최종적으로 역기능적 분노를 경험하게 된다. 여기서 일차적 분노사고란 다른 사람이 자신을 부당하게 대하거나 무시한다고 생각하는 상황 자체에 대한 부정적인 평가로서 분노의 최초 발생에 주로 기여한다. 이차적 분노사고란 일차적 분노사고로 인한 불쾌감에 대한 반응으로 나타나며, 타인비난/보복사고와 무력감사고와 같이 흔히 대처양상을 반영하는 충동이나 행동, 심리상태로 이루어진다. 그러므로 이차적 분노사고는 분노를 경험할 때 이를 표현하는 양상에 대한 주요한 예언변인이다.

분노에 대한 연구가 보다 직접적인 임상적 함의를 가지기 위해서는 분노로 인해 유발되는 부정적인 심리·사회적 결과를 함께 다루어야 한다. 본 연구에서는 부적응적인 이차적 분노사고와 부적절한 분노표현으로 인해 발생할 것으로 예상되는 다양한 대인관계 문제와 신체화 경향성에 대해 살펴보았다.

Averill(1983)의 연구에 따르면 160명의 연구 참여자 중 116명이 다른 ‘사람’을 분노의 대상으로 기술하였으며, 분노의 대상이 사람이 아닌 것으로 보고한 참여자는 9명에 불과했다. 이렇듯 분노는 대부분 대인관계 상황에서 발생한다. 분노는 사소한 사건으로 시작되었을지라도 지나칠 경우 살인에까지 이르게 만드는 치명적인 측면도 있으므로 분노를 대인관계 문제의 맥락에서 연구할 필요가 있다. 또한, 대학생 시기는 인생에서 의미 있고 다양한 대인관계를 형성하는 중요한 시기이다. 대인관계가 건강한 사람은 그것을 자신의 삶의 자원으로 활용할 수 있지만 그렇지 않을 경우 많은 스트레스와 심리적, 신체적, 사회적 부적응을 겪게 된다.

원만한 대인관계의 형성은 개인에게 중요한 과제이며 따라서 대인관계 문제에 대한 이해가 필요하다. 본 연구는 인간의 대표적인 부정 정서 중의 하나인 분노가 자동적 분노사고와 분노표현 양상을 거쳐 어떠한 대인관계 문제를 초래할 수 있는지 살펴보고자한다.

한편, 신체화는 신체적 원인이 분명하게 드러나지 않는데도 계속해서 몸이 아프거나 불편하게 느끼는 것을 의미한다(신현균, 2006b). 이러한 신체화 증상은 학교생활 적응 곤란(신현균, 2003), 습관적 약물복용(강승호, 정은주, 1999), 사회적 적응이나 정서적 문제 및 성인기의 신체화 장애로 발전할 가능성이 있어(Bass & Murphy, 1995) 그 문제가 심각하다고 볼 수 있다. 권석만(2003)에 의하면 신체화 장애를 지닌 사람들은 병원을 비롯한 의료기관을 반복적으로 방문하는 경향이 있어서, 국가적으로 매년 막대한 액수의 의료비와 보험료를 지출하고 있다고 한다. 그러므로 신체화 증상의 원인과 기제를 밝히는 것이 필요한 실정이다.

선행연구를 살펴보면 신체화와 관련된 변인들 가운데 분노가 여러 번 거론되었다. 특히 한국에서는 불쾌한 감정을 직접적으로 표현하는 것을 바람직하지 않게 여기므로 분노 또한 직접 표현하기보다는 신체 언어로 표현하는 것이 문화적으로 더 허용된 방법일 수 있다(김종주, 정요균, 최일균, 1992). 국내의 다수 연구에서는 분노를 더 많이 느낄수록, 그리고 분노를 부적절하게 억제할수록 신체화가 발생할 가능성이 높다고 보고한다(박영주 등, 2004; 신현균, 2006b; 안자영, 2009; 전겸구, 2000; 최성일 등, 2001). 본 연구에서는 기존연구에서 더 나아가 인지적 접근에 기초하여 분노와 관련된 자동적 사고인 이차적 분노사고와 신체화의 관계를 탐색하고자 한다.

분노를 연구하는 궁극적인 목표 중의 하나는 강력한 분노를 경험하더라도 이를 어떻게 효과적으로 조절하고 적응적으로 표현할 수 있는지에 대한 임상적 함의를 제공하는 것이다. Ekman(2006)에 따르면 분노는 다루기가 매우 어려운 정서 중 하나인데, 그 이유는 분노를 건설적인 방식으로 표현하는 방법을 찾는 것이 결코 쉽지 않기 때문이다. 그러나 여기서 주의할 점은 Ekman이 분노를 효과적으로 표현하는 것이 불가능하다고 주장하는 것은 아니라는 점이다(김진영, 고영건, 2010). 분노는 인류의 생존을 위해 중요한 기여를 하는 정서로서 위협상황에서 에너지를 효율적으로 동원하여 잘 대처하게 도와주는 동기적인 역할을 한다

(Lazarus, Kranner, & Folkman, 1980). 그러므로 분노를 효과적으로 다룰 수만 있다면, 부정적인 결과보다 오히려 적응에 도움이 되는 결과를 얻을 수 있을 것이다. 그러나 분노를 다룬 기존의 많은 연구들은 분노의 부정적 표현양상을 주로 다루어왔기 때문에 분노를 적절하게 표현하는 방법에 대한 시사점을 제공하지 못한다는 한계를 지닌다. 그러므로 본 연구에서는 분노의 부적응적인 측면을 살펴보는 것뿐만 아니라 분노표현 적절성이라는 개념을 고려하여 분노의 적응적인 측면 또한 다루고자 한다.

본 연구는 분노의 유발과정과 표현에 인지적 과정이 결정적으로 관여한다고 제안하는 견해를 기초로 한다. 연구 I에서는 자동적 분노사고 중 분노표현에 영향을 미칠 것으로 예상되는 이차적 분노사고가 분노표현 양상을 거쳐 대인관계 문제와 신체화로 이어지는 관계를 살펴보았다. 연구 II에서는 분노표현 적절성을 평가할 수 있는 도구를 개발하여 이차적 분노사고와 분노표현 적절성간의 관계를 살펴보았다.

분노의 정의

분노에 대한 정의는 학자들마다 미묘한 차이를 보여 왔으며, 연구자들 사이에서 제대로 합의된 정의를 내리지 못한 상태로 연구되어 왔다. 특히 분노감(anger), 적대감(hostility) 및 공격행동(aggression)에 대한 명확한 구분이 부재하였으며, 최근에 와서야 이에 대한 개념적인 구분이 비교적 명확해졌다. Martin 등(2000)은 분노감, 적대감 및 공격행동을 각각 분노의 정서적, 인지적, 행동적 차원으로 구분하였다. 기존 연구자들이 내린 분노의 정의를 이 세 가지 차원에 대입해 보면 다음과 같다.

먼저, Spielberger 등(1983)은 분노를 가벼운 수준인 성가심이나 짜증으로부터 격노나 격분, 강한 흥분 상태에 이르는 강도가 다양한 감정들로 구성된 정서 상태라고 정의하였다. 이는 분노의 정서적 차원인 분노감에 해당하는 것이다. 한편, 인지적 차원에 대해서 Buss와 Perry(1992)는 적대감을 부정적이고 냉소적인 방식으로 세상을 보는 태도라고 정의하였다. Smith(1994)는 분노감과 적대감을 구분하면

서 적대감은 타인을 향한 부정적인 태도를 포함하는 것으로서 분노감정보다 오랜 기간 동안 유지되는 것으로 보았다. 마지막으로 행동적 차원인 공격행동은 내적인 감정 경험인 분노감과 달리, 타인이나 특정 대상에게 해를 가하려는 의도로 행해진 외현적 행동으로 정의된다(DiGiuseppe et al., 1994).

정서를 정의하는 방식에 따라 분노 또한 정서가(valence), 각성 수준(arousal level), 생리적 변화(physiological change) 및 행위 준비성(action readiness)의 네 가지 측면에서 정의할 수 있다(Ekman, Levenson, & Friesen, 1983; Frijda, 2000; Plutchik, 1980; Russell, 1980). 정서와 각성수준의 측면에서 분노는 짜증, 약오름, 격분, 격노와 같은 다양한 강도의 부정적인 감정들로 구성되며 자율신경계의 증가된 활성화 혹은 각성을 유발한다(Spielberger et al., 1983). 또한 분노에 수반되는 생리적 변화로는 혈압과 심장박동의 증가, 땀 분비, 몸의 떨림 등이 있다(Deffenbacher & McKay, 2000; Mayne & Ambrose, 1999). 분노는 이러한 신체적 변화를 동력으로 분노 유발자에 대한 공격을 위해 준비된 상태를 유발하며 표적을 향한 공격 경향성을 수반한다(Berkowitz, 1993; Buss & Perry, 1992). 이러한 분노의 다양한 측면을 고려해 볼 때, 분노란 공격을 위한 생리적 각성과 준비성을 수반하는 적대적이고 부정적인 정서 상태(서수균, 2004)라고 정의할 수 있다.

한편, 분노는 위협적이거나 불쾌한 외부 환경으로 인해 발생할 수도 있지만, 분노를 경험하는 것은 성격적인 요인 때문일 수도 있다. Spielberger(1980)는 개인이 좌절상황에서 경험하는 일시적인 분노상태인 상태분노와 개인이 분노를 얼마나 자주 느끼는가를 반영하는 분노의 경향성인 특성분노를 구분하였다.

상태분노란 자율 신경계의 활성화나 흥분을 수반하는 일시적인 정서 상태이다. 이는 다양한 강도로 경험되는 주관적인 느낌들의 일시적인 상태로서 상황이나 시간에 따라 그 강도가 변하는 것이다. Spielberger 등(1988)이 개발한 상태분노를 측정하는 척도의 문항들은 ‘현재 나는 일시적으로 약간 화가 난다’와 같이 특정 순간에 경험하는 분노의 강도를 평가한다.

특성분노란 상태분노를 얼마나 자주 경험하는지를 반영하는 성격적인 특성이다. 즉 특성분노는 상황이나 시간에 관계없이 비교적 지속적으로 얼마나 자주 분노를 느끼는지에 대한 개인의 분노 경향성이다. 특성분노 척도의 문항들은 ‘평소에 일반적으로 느끼는 바로는 나는 쉽게 화를 낸다’와 같이 일반적으로 분노를 경험

하는 개인의 성향을 평가한다(Spielberger, Krasner, & Solomon, 1988).

분노표현 양상과 그와 관련된 변인들

분노의 정의가 시사하는 바와 같이 분노는 불쾌하고 파괴적인 감정이지만, 동시에 위협적인 상황에서 인간의 생존에 도움이 되는 적응적인 감정이기도 하다. 분노는 위협이나 공격에 대한 자연스런 반응이자 자신을 보고하기 위한 감정이며, 그 자체가 좋거나 나쁜 것이 아니다(Lazarus, Kranner, & Folkman, 1980). 따라서 사람들이 일반적으로 가지고 있는 분노에 대한 부정적인 인식은 분노 그 자체에 대한 것이 아니라 분노를 표현하는 행동과 관련된 것으로 볼 수 있다.

분노표현과 관련된 연구에서 가장 널리 쓰이고 있는 개념적 분류는 Spielberger 등(1988)의 제안에 따른 것이다. 그는 분노표현 양상을 분노표출(anger-out), 분노억제(anger-in) 그리고 분노통제(anger-control)의 세 가지로 구분하였다. 분노표출은 분노를 경험할 때 화난 표정을 짓거나, 욕을 하고, 과격하게 행동하는 것으로서 감정을 외적으로 드러내는 것을 의미한다. 분노억제는 분노를 느끼고 있지만 말을 하지 않거나 상대방을 피하고 속으로만 상대방을 비판하는 등 겉으로 분노감정을 표현하지 않는 것을 가리킨다. 분노통제는 분노를 경험하고 있는 스스로의 상태에 대해 자각하는 것으로서 감정을 진정시키기 위해 여러 가지 책략을 구사하고 상대방을 이해하기 위해 노력하는 것을 의미한다.

분노는 적절한 방식으로 표현되면 적응에 도움이 되지만, 부적절하게 표현될 경우 자신 뿐 아니라 주변 사람들에게까지 부정적인 영향을 미치게 된다. 분노를 표현하는 방식에 따라 정서, 행동, 건강상의 특징은 다르며(박혜성, 2004), 기존 연구자들은 분노표현 양상 중에서도 특히 부적응적인 것으로 여겨지는 분노표출과 분노억제에 관심을 가져왔다. 분노표현 양상과 정신적·신체적 건강과의 관련성에 대한 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

먼저, 분노표출은 알코올 관련 문제, 아동 및 배우자 폭력, 대인관계 손상, 심장 혈관계 및 소화계 질환과 관련이 있는 것으로 보고된다(김교현, 전검구, 1997; Hazaleus & Deffenbacher, 1986; Hubbard & Coie, 1994, Nomellini & Katz, 1983; Reid & Kavanagh, 1985). Galen과 Underwood(1997)에 따르면 정서표현의 시기와

방법에 대해 먼저 고려하고 행동하는 아동의 또래관계가 그렇지 않은 아동에 비해서 더 성공적이었다고 한다. 이는 분노의 적절한 조절과 표현이 적응적이고 성숙한 행동이나 건강한 관계형성에 기여한다는 점을 시사한다. 또한 분노의 외적 표출은 저혈압, 주장성 및 A유형 행동양식과 관련되었다고 보고되었다(고영인, 1994).

한편, Sharkin(1988)은 유발된 분노가 제대로 표현되지 못하고 지나치게 억제될 때 다른 부정적인 행동과 정서로 대치될 수 있다고 제안하였다. 고영건과 안창일(2003)에 의하면 분노억제는 신경증을 초래하기도 하며, 다양한 정신-신체적 질환들을 유발할 수도 있다. 특히 분노억제와 심장혈관계 질환 및 소화계 질환과의 관련성은 여러 연구에서 발견되었다(김교현, 2000; 김교현, 전검구, 1997; 전검구, 1991). 신체화 증상과 유사한 증상을 보이는 ‘화병’도 분노억압이 원인인 것으로 알려져 있으며 글자 뜻 그대로 영어로 번역하면 ‘분노증후군’이다(APA, 1994). 뿐만 아니라 분노의 내적 억제는 고혈압, 비주장성 및 우울(고영인, 1994), 불안 및 섭식장애(Zaitsoff et al., 2002), 자살 위험성(Cautin, Overholser, & Goetz, 2001)과 관련된다. 최성일 등(2001)은 분노억제가 우울 및 신체화 증상의 발생에 중요한 요인으로 작용한다고 제안하였다. 그 외에 분노억제는 고혈압(Henry, 1988), 두통(Packard, Andrasik, & Weaver, 1989), 암(Hiller, 1989), 요통(Albrecht, 2001), 천식(Yellowlees & Ruffin, 1989) 및 당뇨와 류마티스성 장애Phipps & Steele, 2002) 등의 만성적인 질환들에 영향을 주는 것으로 보고된다.

한편, 분노는 표적을 향한 공격 경향성을 수반하는 정서(Berkowitz, 1993)임에도 불구하고 분노를 느끼지만 이를 상대방에 대한 직접적인 공격행동으로 표출하는 경우는 우리 주변에서 쉽게 찾아보기 힘들다. 즉, 사람들은 분노를 경험함에도 불구하고 공격적으로 변하지 않을 수 있다. 이는 분노의 경험과 표현에 대해 살펴본 경험적인 연구에서도 지지된다.

Averill(1983)은 대학생과 사회인을 대상으로 분노를 느낀 에피소드를 수집하여 분석하였는데, 이 중 60%가 평온한 반응을 보였고 59%가 분노 유발자에게 아무 해가 없는 대화를 나누었으며, 공격을 하더라도 대부분 언어적이거나 상징적인 방식(49%)을 취했다고 보고하였다. 또 한 가지 주목할 만 한 점은, 그 당시에 느꼈던 공격 충동과 실제로 보인 반응의 차이이다. 신체적 공격이나 처벌을 하고 싶은

충동을 느낀 경우는 에피소드의 82%를 차지했지만, 실제로 이러한 반응을 보인 경우는 10%에 불과했고 이러한 반응 중 약 1/3 정도는 그 대상이 아동이었으며 아동을 제지하기 위한 것이었다.

국내 연구에서도 이와 비슷한 현상을 발견할 수 있었는데, 전경구(1999)는 대학생들을 대상으로 지난 일주일 동안 경험한 분노 상황에 대해서 조사하였다. 그의 연구에 따르면 지난 일주일 동안 1회 이상 분노를 경험한 사람은 전체의 78.5%를 차지하였으나 이를 표현하지 않은 경우는 41.8%에 달했다. 이는 사람들이 분노를 경험한다고 해서 반드시 이를 겉으로 표현한다고 볼 수 없다는 것을 시사한다.

이러한 결과들은 분노가 공격을 위한 충동을 수반하는 정서임에는 분명하나, 이러한 충동이 억제되고 다른 행동으로 전환될 수 있음 시사한다. 이러한 현상을 통해, 분노의 경험과 표현 사이를 매개하는 심리적 기제가 있음을 예상해 볼 수 있다. 본 연구에서는 인지적 접근에 기반을 두고 분노의 유발과 표현에 영향을 미칠 수 있는 이차적 분노사고에 초점을 맞추었다. 이러한 이차적 분노사고의 영향을 받아 나타나는 상이한 분노표현 방식이 대인관계 문제와 신체화에 어떠한 영향을 미치는지 살펴볼 것이다.

분노에 대한 인지적 접근

역기능적 분노에 대한 이중인지매개모델

분노는 대부분 대인관계 상황에서(Averill, 1983) 자신의 목표가 방해 받고 자존감 유지나 증진에 위협이 된다고 ‘지각’할 때, 그리고 이것이 타인의 탓이며 그 상황을 타인이 통제할 수 있었다고 ‘판단’할 때(Lazarus, 1991) 발생한다. 또한 분노는 분노 촉발인이 부당하고 의도성이 있으며 통제 가능한 일일 때, 그리고 자신은 대처자원이 없고 이를 참을 수 없으며 분노가 적절한 반응이라고 ‘생각’될 때(Deffenbacher, 1999) 발생한다.

이처럼 분노는 분노 사건 자체에 의해서 유발되는 것이 아니라 개인이 사건에 주관적으로 부여한 해석이나 의미부여에 의해서 발생한다고 제안되어왔다(Beck,

2000). 분노가 발생한 일화에 대한 조사 연구(Averill, 1983)에서는 분노가 발생하는 전형적인 사건을 찾을 수 없었다. 사람들은 매우 다양한 상황에서 분노를 경험하였으며 의외의 상황에서 분노를 경험하기도 했다. 이는 그만큼 분노를 경험하는 상황이 다양하며 분노가 주관적으로 경험되는 정서라는 점을 시사한다. 분노유발 과정에 인지적 요인이 특히 강조되는 이유도 이와 같은 맥락이다. 상황 자체의 특징보다 그 상황을 개인이 주관적으로 받아들이고 해석하는 방식이 분노 유발에 중요하게 작용한다는 점은 이미 여러 학자들에 의해 강조된 바 있다(서수균, 2004; Averill, 1983; Beck, 2000; Ellis & Tafrate, 1997; Kassinove & Sukhodolsky, 1995; Lazarus, 1991).

개인이 사건에 주관적으로 부여하는 해석이나 의미부여는 심사숙고하거나 논리적으로 따져본 생각이 아니며, 그렇기 때문에 인지적 오류가 발생할 가능성이 높다. Beck(1976)은 이를 자동적 사고라고 명명하였는데, 자동적 사고란 유발 사건에 의해 활성화된 비합리적 신념이 만들어 낸 일종의 인지적 산물로서 자신이 처한 상황의 위협성이나 대처능력 혹은 대처행동의 결과에 대해 순간적으로 떠오르는 구체적인 생각이나 심상이다(권정혜, 1993).

서수균(2004)은 특히 분노상황에서 경험하는 자동적 사고를 조사하고 분류하였는데, 그는 분노에 대한 주요 인지이론들(Beck, 2000; Deffenbacher & Mckay, 2000; Lazarus, 1991)을 근거로 자동적 분노사고를 일차적 분노사고와 이차적 분노사고로 세분화하여 ‘역기능적 분노에 대한 이중인지매개모델’을 제안하였다. 이 이론의 핵심은 역기능적 분노가 발생하기 위해서는 두 가지 구별되는 자동적 사고가 순차적으로 매개역할을 한다는 것이다.

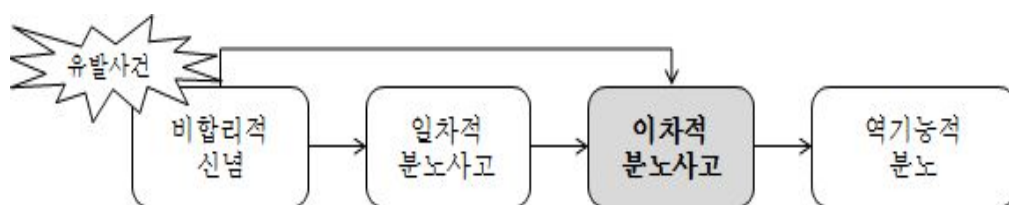


그림 1. 역기능적 분노에 대한 이중인지매개모델(서수균, 권석만, 2005a)

이 모델에 따르면, 유발사건은 비합리적 신념을 활성화시키고 이어서 일차적 분노사고와 이차적 분노사고가 순차적으로 일어나 최종적으로 역기능적 분노가 발생한다. 역기능적 분노는 두 경로를 통해 발생한다.

(1) 역기능적 분노가 초기에 유발되는 경로

: 비합리적 신념 → 일차적 분노사고 → 이차적 분노사고 → 역기능적 분노

(2) 이미 유발된 분노가 증폭되는 경로

: 비합리적 신념 → 이차적 분노사고 → 역기능적 분노

비합리적 신념을 가지고 있어서 자기 자신이나 타인 혹은 세상에 대한 절대적이고 완벽주의적이며 융통성이 없는 비현실적인 기준을 적용하는 사람은 당면한 사건이 자신의 신념에 위배되는 상황에서 극단적이고 과도한 부정적인 정서를 경험하게 된다. 다수의 연구에서 비합리적 신념 수준이 높을수록 분노를 경험하는 수준도 높아질 수 있다고 보고되었다(고경희, 2000; 김인희, 2000; Douglas, 1991; Lopez & Thuman, 1986).

비합리적 신념을 가진 사람이 분노 유발 사건에 직면하면 분노 상황이나 자신의 대처양상과 관련된 자동적 사고를 하게 된다. 일차적 분노사고는 시간적으로 초기에 일어나며, 이차적 분노사고는 후기에 일어나고 일차적 분노사고에 이어서 일어난다. 일차적 분노사고는 타인이 자신을 부당하게 대하거나 무시한다는 상황 자체에 대한 부정적인 평가가 주가 된다. 여기에는 일상적으로 경험하는 타인의 부당하고 이기적인 행동에 대한 민감성, 친밀한 관계에서 경험하는 무시와 실망감이 포함된다.

이차적 분노사고는 일차적 분노사고로 인한 불쾌감에 대한 반응으로 나타나는 것으로 흔히 대처양상을 반영하는 충동이나 행동, 심리상태로 이루어진다. 이는 타인비난/보복사고, 무력감사고, 분노통제/건설적 대처사고를 포함한다. 본 연구의 중심이 되는 이차적 분노사고를 좀 더 자세히 살펴보면 다음과 같다.

타인비난/보복사고는 타인을 경멸하고 모욕하거나 정신적 혹은 물리적으로 보복하려는 내용을 반영하는 것으로서 신체적 공격성(‘이 자식을 죽여버려’ ‘한 대 패주고 싶다’), 언어적 공격성(‘욕을 퍼붓고 싶다’ ‘따지고 싶다’), 타인비난이나 경

멸(‘나쁜놈’ ‘재수없다’), 보복(‘인간 쓰레기처럼 보이게 다른 사람에게 이 사람의 실체를 다 알릴까보다’ ‘앞으로 잘 해주지 말자’)으로 구성된다.

무력감사고는 분노상황에서 적극적으로 대처하지 못하고 무기력해하는 무력감을 반영하는 것으로서 체념(‘살기 싫다’ ‘울고 싶다’ ‘이 세상에 나 밖에 없구나’)이나 부정적 정서반응(‘막 소리를 지르고 싶다’), 회피(‘모든 게 귀찮다’ ‘아무 소리도 듣고 싶지 않고 말하고 싶지도 않다’), 자기비하적인 내용(‘난 왜 이렇게 못났을까?’)이 주를 이룬다.

분노통제/건설적 대처사고는 분노감정을 의식적으로 통제하고 분노상황을 객관적으로 살펴보거나 문제해결적인 노력을 취하는 것을 반영하는 것으로서 ‘참아야지’ ‘나 자신은 어떤데?’ ‘내가 어떻게 해야 하나?’ ‘내 상황도 조금 고려해 보고 배려를 해주면 좋겠다’ ‘내가 뭘 안 해줬나?’ ‘내가 이렇게 흥분한 이유는 뭘까?’ ‘화를 내면 나만 손해다. 참고 기분 좋게 어울리자’ ‘미안하다’와 같은 생각으로 이루어져있다. 이차적 분노사고의 세 가지 하위요인 중에서 타인비난/보복과 무력감은 부적응적인 것으로, 분노통제/건설적 대처는 적응적인 것으로 여겨진다.

이차적 분노사고는 일차적 분노사고와 달리 경로 (1)과 (2)에 모두 포함되어 있어서 역기능적 분노의 유발과 증폭에 모두 관여하는 자동적 분노사고인 것으로 여겨진다. 타인비난/보복사고는 주로 분노 유발자에 대한 직접적인 반응으로서 그 방향이 타인이라고 볼 수 있다. 반면에 무력감사고는 상대방을 공격할 수 없는 무력한 자신에 대한 질책으로서 자기 자신에 대한 반응으로 볼 수 있다. 이러한 이차적 분노사고는 자신의 대처자원과 양상에 대한 생각을 포함한다는 점에서 분노를 경험할 때 이를 어떻게 표현할 것인가를 결정짓는 주요한 예언변인이라고 할 수 있다.

분노와 대인관계 문제

인간은 태어나면서부터 그리고 생애 전반에 걸쳐 다른 사람과 관계를 맺으면서 살아가는 존재이기 때문에 인간이 적응해 나가는데 있어 대인관계가 차지하는 비중은 아주 크며 삶에 있어서 매우 중요한 부분이다(권석만, 1995). 대인관계 문

제는 타인과 관련된 개인적 경험이나 주관적 고통의 근원으로서 임상장면을 찾는 환자나 내담자들이 가장 흔히 호소하는 심리적 갈등 중의 하나이다(Horowitz, 1996). 우울이나 불안과 같은 정서적 문제나 직업 및 학업상의 문제들도 그 맥락을 자세히 살펴보면 대인관계 문제를 배후에 가지고 있는 경우가 흔하다(정남운, 2001). 따라서 대인관계 문제에 직면하여 원인을 이해하고 적절히 대처하고 해결하면 삶의 질과 주관적 안녕감이 상당히 높아질 수 있다(조윤경, 2002).

대인관계 행동을 이차원적 의미공간인 대인관계 원형에 나타내고 조직화하려는 많은 연구들이 진행되어왔다. 이러한 연구들은 모든 대인관계 행동을 친애와 통제라는 두 가지 기본적인 차원 또는 축을 중심으로 각각의 대인관계 행동영역을 나타내는 16가지 변인들을 조직화하였다. 그리고 이러한 변인들을 원주 위에 연속적으로 배열하였으며 모든 대인간 행동을 이 두 차원이 혼합된 것으로 설명할 수 있다는 원형모델(circumplex model)로 발전시켰다(Horowitz et al., 1998).

이러한 원형모형에 근거하여 Horowitz 등(1988)은 심리치료를 받는 환자들의 면담 장면을 녹화하여 대인관계 문제와 관련 있는 내용을 중심으로 문항을 선정하고 요인분석하여 127문항의 대인관계 문제 검사(Inventory of Interpersonal Problem, IIP)를 개발하였다. 이후 Alden, Wiggins와 Pincus(1990)가 대인관계 문제를 지배와 친애의 두 직교 차원에서 각 분원에 따라 원형 배열하여 8개의 하위 차원으로 구성된 대인관계 문제 원형척도(IIP Circumplex Scale; IIP-C)를 제작하였다. 아래의 그림 2와 같이 8개의 대인관계 분원은 이론적 중간점인 90°, 135°, 180°, 225°, 270°, 315°, 0°, 45°를 중심으로 역 시계 방향으로 배열되어 있다.

8개의 분원을 요약하면 다음과 같다. 지배(PA)는 타인을 지나치게 비판하고 공격하며 자신에게 맞게 조종하려는 문제를, 불신(BC)은 다른 사람의 입장이나 처지를 고려하지 못하고 과도하게 의심하는 것을 가리킨다. 냉담(DE)은 타인과 관련된 감정의 경험과 표현이 어려움을 겪고 친밀한 관계를 형성하지 못하는 것을 의미하며 사회적 위축(FG)은 대인관계에서 자신감을 가지지 못하고 철회되는 것을 말한다. 비주장(HI)은 타인과의 관계에서 자신의 욕구나 의사를 적절하게 표현하지 못하는 것을, 비독자성과 (피)착취(JK)는 다른 사람과의 관계에서 독립성을 유지하기 어렵고 너무 쉽게 설득, 이용당하는 것과 관련된다. 과양육(LM)은 자신의 처지를 신경쓰지 않고 타인의 욕구에 지나치게 민감하게 반응하며 책임지려는 문제

를 의미하며, 과관여(NO)는 타인으로부터 호감이나 관심을 얻기 위해 지나치게 자신을 노출하는 문제를 의미한다.

모든 대인관계 문제는 이 8가지 분원들 중 어느 한 곳에 위치한다. 인접한 문제들은 서로 유사하며, 지름의 반대편에 위치하는 문제들은 서로 반대되는 특성을 지닌다. 즉 이웃한 행동끼리는 양(+)의 상관을, 대각선의 반대쪽에 위치하는 두 행동은 이론상 가장 강한 음(-)의 상관을 지니며 서로 직교하는 두 행동은 영(0)의 상관을 지니게 된다.

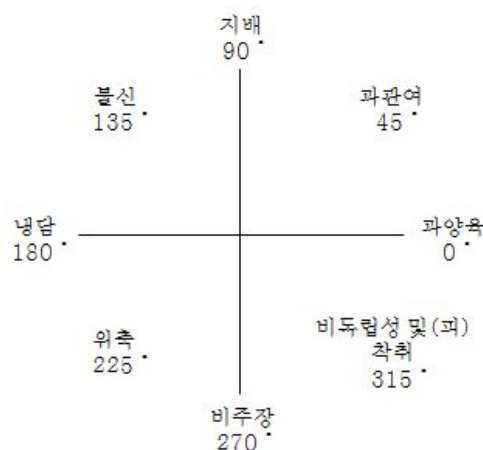


그림 2. 대인관계 문제 원형척도
(Alden, Wiggins, & Pincus, 1990)

분노는 특별한 유형의 사람만이 겪는 것이 아니며 다소 차이가 있으나 모든 사람이 매일 겪고 또 해결하고 있다. 이처럼 분노는 대인관계의 보편적이고 핵심적인 정서로서 대인관계 맥락에서 고찰되어야 한다. Averill(1983)에 의하면 분노의 목표는 72%가 사람이고 그 중에서도 흔히 분노의 대상이 되는 상대는 잘 알고 지내는 가까운 사람(53%)이었다. 기쁨, 슬픔, 분노, 공포의 정서를 유발하는 선행 사건을 수집한 국내 연구에서도 분노는 다른 정서에 비해 대인관계와 관련된 사건들에 의해 더 많이 유발되는 것으로 나타났다(민경환, 김지현, 황석현, 장승민,

1998). 이처럼 분노가 주로 친밀한 타인과의 관계에서 유발된다는 점과 분노의 파괴적인 속성을 고려할 때 분노가 부적절하게 표현된다면 중요한 타인과의 관계에 악영향을 미칠 수 있음을 예상할 수 있다. 그러므로 분노를 대인관계 문제의 맥락에서 이해하는 것은 중요하다.

분노가 역기능적으로 표현되면 대인관계에 부정적인 영향을 미친다. 역기능적인 분노는 공격적인 행동과 적대감을 일으켜 문제해결을 방해하고, 대인관계에서 부정적인 인상을 심어준다. 정미리(2005)의 대학생들을 대상으로 한 연구에서는 특성분노가 높은 사람들이 그렇지 않은 이들에 비해 보다 더 비판적이고 공격적이며, 타인의 입장이나 처지를 배려하지 못하고 친밀하게 지내지 못하는 문제를 가질 수 있다고 보고하였다. 또한 이들은 타인의 호감을 얻기 위해 타인의 욕구에 지나치게 민감해지는 문제를 보일 수도 있다고 지적하였다.

천현(2004)의 남자 고등학생을 대상으로 한 연구에서는 특성분노가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 타인을 대할 때 경쟁적, 공격적, 과시적, 자기도취적, 반항적이라고 보고하였다. 분노표현 양상과 대인관계 성향을 알아본 결과, 분노의 내적 억제가 낮은 집단이 높은 집단에 비해 역할성향에서 지배적, 우월적, 독립적인 것으로 나타났고 사회관계에서도 더 사교적인 것으로 나타났다. 분노의 외적 표출이 높은 집단은 낮은 집단에 비해 역할성향에서 우월적이며 독립적인 것으로 나타났고 표현 성향에서도 과시적인 것으로 나타났다.

이처럼 특성분노의 수준이나 분노표현 양상과 대인관계 문제를 살펴본 연구는 있으나 분노표현 양상에 주요한 영향을 미칠 것으로 예상되는 인지적 요인인 이차적 분노사고를 함께 고려한 연구는 없다. 이차적 분노사고의 하위요인인 타인비난/보복사고와 무력감사고는 각기 분노표출과 분노억제로 이어질 가능성이 높고, 이는 또다시 분노표출 혹은 분노억제와 관련된 대인관계 문제로 이어질 수 있다. 즉, 이차적 분노사고와 대인관계 문제의 관계를 분노표현 양상이 매개할 것이라고 예상할 수 있다. 뿐만 아니라, 이러한 매개효과에 대한 검증을 통해 분노상황에서 겉으로 확연하게 표현되지는 않았지만 머릿속에서 빠르고 자동적으로 스쳐 지나가 부지불식간에 개인의 정서, 행동, 태도에 강력한 영향을 미칠 수 있는 자동적 분노사고가 직접적으로 대인관계 문제에 미치는 영향 또한 살펴볼 수 있다. 이차적 분노사고의 하위요인이 분노표출, 분노억제라는 표현양상을 거치거나 혹은 거

치지 않고 상이한 패턴의 대인관계 문제로 이어지는 경로가 확인된다면 각각의 대인관계 문제를 개선하기 위한 심리치료에서 각기 다른 방식의 개입을 할 수 있을 것이다.

분노와 신체화

우리 주변에는 특별한 이유 없이 지속적으로 몸이 쑤시고 아프며 소화가 잘 되지 않고 잠도 잘 자지 못하는 등의 여러 가지 신체적 불편감을 겪는 사람들이 있다. 이처럼 신체적 원인이 분명하게 드러나지 않음에도 불구하고 계속해서 몸이 아프고 불편하게 느끼는 것을 신체화라고 한다(신현균, 2000). 신체화와 관련된 많은 연구들은 Lipowski(1988b)가 제안한 정의를 따르는데, 그는 신체화를 의학적으로 원인을 알기 어려운 신체적 불편감과 증상을 경험하고 이를 다른 사람에게 호소하는 동시에 자신에게 질병이 있다고 생각하여 치료를 받으려는 경향이라고 정의하였다.

정신분석적 접근에서는 신체화 증상을 억압된 감정의 신체적 표현이라고 본다. 감정은 어떤 통로를 통해서든지 표현되어야 하는 원초적 동기인데 만약 감정표현이 차단되면 그 감정은 다른 통로인 신체를 통해 더욱 과격하게 표현된다는 것이다. 이러한 신체화는 자기도 모르는 어떤 의미를 담고 있으며 감정을 다른 사람에게 전달하기도 한다(권석만, 2003). 이는 자신의 감정을 지나치게 억제하는 사람이 신체화를 더 많이 보인다는 경험적인 연구(Singer, 1990)에서도 지지되었다. 정신분석적 입장에서 제안하는 신체화에 대한 치료는 억압된 정서를 적절하게 표현하도록 하는 것이다. 이는 자신의 정서를 정확하게 알아차리고 외부로 잘 표현하는 사람일수록 신체적 및 심리적으로 더 건강하다는 것을 의미한다(신현균, 2000). 이러한 점을 고려할 때, 분노 또한 지나치게 억제된다면 신체적으로 표현될 수 있음을 예상해 볼 수 있다.

실제로 분노가 신체화 증상들과 밀접한 연관이 있다는 것은 다수의 임상적 연구들을 통해 보고되어 왔다. Holt(1970)는 의식적이건 무의식적이건 반복적으로 분노를 억제하고 적절하게 분노와 관련된 행동으로 표현하지 못하는 사람이 신체화

를 보이는 경향이 있다는 임상적 증거들을 제시하였다. Kellner(1991)는 분노와 적대감이 신체화 장애와 관련되며, 특히 분노억제가 신체화 장애와 관련되어 있다고 보고하였다.

또 다른 연구에서는 분노를 더 많이 경험하는 여성 우울증 환자들은 다른 우울증 환자들에 비해 더 많은 두통을 호소하였다. 또한 치료하기 어려운 통증을 호소하는 집단의 환자들이 다른 통증 호소 환자들에 비해 '분노를 억누른다'라는 문항에 동의하는 비율이 높았다(Pilowsky & Spence, 1976). 분노표현 방식과 만성 동통경험과의 관계를 살펴본 Kerns 등(1994)의 연구에서는 분노억제가 동통강도, 동통행동 보고에 대한 가장 주요한 예언변인이었다.

이러한 결과는 국내에서 분노와 신체화의 관계를 다룬 연구들에서도 찾아볼 수 있다. 전경구(2000)는 특성분노 수준이 높을수록 더 많은 신체증상을 보인다는 것을 발견하였다. 김혜란과 박경(2006)은 성인 여성의 분노와 신체화 증상간의 정적 상관을 보고하였으며, 성인, 청소년, 여성 청소년의 분노 수준이 높을수록 신체화가 더 많이 나타나는 연구가 다수 존재한다(박영주 등, 2004; 신현균, 2006b; 안자영, 2009). 분노표현 양상과 신체화의 관계를 살펴본 최성일 등(2001)의 연구에서는 분노를 억제하는 경향이 정신과 환자 집단의 신체화를 유의미하게 설명하였다.

이러한 연구 결과들이 시사하는 바는 분노를 많이 느낄수록 그리고 이러한 분노를 지나치게 억제할수록 더 많은 신체적 증상들이 야기될 수 있다는 것이다. 특히 문화적인 요소를 고려했을 때 한국에서는 감정표현, 특히 불쾌한 감정을 직접적으로 표현하는 것을 바람직하지 않게 여긴다. 즉 정서를 직접적으로 표현하기보다는 신체 언어로 표현하는 것이 문화적으로 더 허용된 방법이다. 그러므로 분노와 같은 부정 정서를 비교적 사회적으로 용납되는 의사소통 방식인 신체적 증상을 통해서 전달하는 것이 흔하다고 한다(김종주, 정요균, 최일균, 1992).

살펴본 바와 같이 특성분노와 분노억제가 신체화와 관련된다는 연구는 다수 존재하지만 분노억제나 신체화에 영향을 미칠 수 있는 이차적 분노사고의 하위요인인 무력감사고를 함께 살펴본 연구는 없다. 기존 연구들은 Spielberger 등(1988)이 개발한 분노표현 척도에 포함된 분노억제 문항들을 사용하였는데, 이는 겉으로 관찰 가능한 행동적인 측면의 억제를 포함한다. 그러므로 이것이 정신분석적 입장

에서 신체화를 설명하는 주요 기제인 무의식적인 억압과 정확히 일치한다고 볼 수는 없다.

결으로 분노를 억제한다고 하더라도 그 이면에 숨겨진 자동적 사고에 따라 그러한 행동이 지니는 심리적 의미는 달라질 수 있을 것으로 예상되므로 본 연구에서는 분노를 자기 자신으로 돌리는 무력감사고를 함께 고려할 것이다. 분노는 개인의 상황과 개인의 대처능력에 대한 주관적 평가에 의해 발생, 유지, 증폭되는 감정이므로 주관적 평가에 영향을 미치는 인지적 요인인 자동적 사고를 함께 고려할 필요가 있을 것으로 예상된다. 신체화를 설명하는데 중요한 것은 분노억제와 같이 겉으로 드러나는 표현양상뿐만 아니라 그 속에 존재하면서 정서와 행동에 강력한 영향을 미칠 수 있는 자동적 사고라고 할 수 있다.

분노표현 적절성

그렇다면 분노를 어떻게 표현하는 것이 적절한 것이며, 이를 어떻게 측정할 수 있을까? 분노표현 적절성(appropriateness)이란 분노표현 방식이 사회적으로 수용 가능한 정도(Edmondson & Conger, 1996)를 의미한다. 적절성은 개인이 속한 사회·문화적 배경에 따라서 변화할 뿐만 아니라, 같은 문화권 내에서도 개인의 가치관에 따라 달라질 수 있으므로 조작적 정의를 내리기 위한 절대적인 합의점을 찾기 어렵다.

선행연구에서 분노표현 적절성을 정의하고 측정한 방법을 살펴보면 다음과 같다. 먼저, 국내에서는 고은영(1997)이 개발한 자기보고식 분노표현 적절성 질문지가 있다. ‘적절성’이라는 개념은 사회적으로 수용 가능한 정도를 반영하는 것으로 사회적 규준을 통한 객관적인 평가를 요구한다. 그러나 자기보고식 측정법을 사용하게 되면 피검자가 지각한 적절성과 타인이 지각한 적절성이 다를 수 있다는 문제가 발생할 수 있다. 즉 본인은 적절하게 표현했다고 지각하더라도 타인의 입장에서는 부적절하다고 평가할 수도 있다는 것이다. 뿐만 아니라 상기한 척도는 15년 전에 개발된 것으로서 현재의 사회적 분위기를 반영하지 못할 것으로 예상되며, 여자 대학생 집단만을 대상으로 분노표현 행동을 조사했다는 제한점이 있다.

Edmondson, Conger와 Tescher(2000)는 특성분노가 높은 사람들에게 10가지

분노유발 상황을 제시하고 그들이 그러한 상황에 처했을 때 나타낼 행동이나 할 말을 구술하도록 했다. 심리학 전공 대학생들이 평가자가 되어 피검자들이 말한 내용을 듣고 분노표현의 적절성을 9점 Likert 척도상에서 평정하였다. 그들은 적절성을 사회적으로 수용 가능한 정도 혹은 사회적 규준과 일치하는 정도로 정의 내리고 단일문항으로 분노표현 적절성을 평가했으며 평정자간 일치도는 Cronbach's $\alpha = .81$ 이었다. 이러한 방식은 분노표현 적절성이라는 개념을 타인의 관점에서 보다 객관적으로 측정했다는 점에서 의의가 있으나 적절성에 대한 구체적인 기준 없이 단일문항으로 측정했으므로 어떠한 표현이 적절한 것인지에 대한 임상적 함의를 주기에는 부족한 면이 있다.

한편, Gerben과 Stephane(2007)는 물건가격을 협상을 하는 상황에서 실험 참가자들이 자신의 세력(상/하)과 상대방의 분노표현 적절성(적절/부적절/비정서)에 따라 각 집단별로 요구한 물건가격의 차이를 살펴보았다. 그들은 상대방의 분노표현 적절성을 다음과 같은 문항으로 측정했다: '상대방의 반응은 정당했다' '상대방의 반응은 터무니없는 것이었다' '상대방이 왜 그런 식으로 반응했는지 이해할 수 있다' '상대방의 반응은 부적절했다' '상대방의 반응은 틀렸다'. 하지만 이러한 방식 또한 적절성에 대한 구체적인 기준을 제시하지 않았다는 한계가 있다.

살펴본 바와 같이 선행연구에서는 분노표현 적절성을 자기보고식으로 측정(고은영, 1997)하거나 타인이 평정하더라도 적절성에 대한 구체적인 기준이 없이 측정(Edmondson, Conger, Tescher, 2000; Gerben & Stephane, 2007)하였다. 본 연구에서는 이러한 점을 보완하여 분노표현 적절성에 대한 평가항목을 구체화하고 이를 통해 대학생들의 분노표현 적절성을 임상 및 상담심리전문가가 직접 평정하는 방식을 택하였다.

선행 연구자들이 제안한 적절한 분노표현

연구 II에서 분노표현 적절성을 평가하는 구체적인 기준을 마련하기 위해서 기존 연구자들이 제안한 적절한 분노표현 방식에 대해 살펴보았다.

Alschuler와 Alschuler(1984)는 분노에 대한 건전한 반응이란 상대방을 해치거나 사물에 손상을 주지 않고도 분노로 인한 신체적·심리적 불균형 상태로부터 평

안을 회복하고 분노상황에서 자신이 원했던 것을 달성하도록 돕는 반응이라고 제안했다. 즉, 바람직한 분노반응이란 지나친 내적 억제나 외적 표출 대신에 타인에게 해를 끼치지 않으면서 자신의 분노를 적절히 조절하는 것을 의미하는 것이다.

Spielberger 등(1988)이 제안한 개념 중 분노통제는 분노를 적절하게 조절하는 방식을 의미한다. 분노를 조절한다는 것은 분노를 기능적인 방식으로 표현하고 자신의 분노를 지배하고 통제하거나 관리하고자 노력하는 것을 말한다. 이는 분노를 성공적으로 관리하는 방법으로서 자신과 타인의 가치, 욕구, 신념 및 감정을 모두 고려하는 것이다. 가령, 무슨 이유로 화가 났는지 흥분하지 않고 전달하고 자신의 생각과 감정을 적절히 설명하는 등의 주장적 표현을 하는 것이다.

Tavris(1994)는 분노표현이 효과적이기 위해선 다음의 다섯 가지 조건을 충족시켜야 한다고 제안했다. 첫째, 화가 난 상대방에게 직접 표현해야 한다. 둘째, 통제력을 되찾고 정당한 권리를 주장하는데 도움이 되어야 한다. 셋째, 감정을 자극한 사람이 왜 그랬는지 알고 그 사람의 행동을 바꿀 수 있어야 한다. 넷째, 화를 낼 때는 상대방에게 통하는 방식을 택해야 하는데, 상대방에 따라서 직설적인 표현을 할 것인지 완곡한 표현을 할 것인지를 정해야 한다. 다섯째, 분노의 목적은 복수가 아니라 협조이다. 화를 내는 목적은 갈등을 해결하고자 하는 것이며, 이러한 결과를 충분히 예상할 수 있을 때에만 화를 내는 것이 효과적이다. 요컨대 그가 제안한 적절한 분노표현이란 갈등을 해결하기 위해 상대방의 특성을 고려한 표현방식을 사용하고, 자신의 정당한 권리를 주장하여 상대방의 행동에 변화를 가져올 수 있는 것이라고 볼 수 있다.

Deffenbacher, Oetting, Lynch와 Morris(1996)는 분노표현의 한 가지 방식으로 상호적인 의사소통을 제안한 바 있다. 이는 상대를 향해 분노를 겉으로 표현하기 보다는 분노에 대해 논의하는 방식이다. McKay와 Rogers(2000)는 적응적인 표현 방법으로서 자기 표현적 대처방식을 제안하였다. 자기 표현적 행동이란 다른 사람의 권리를 침해하지 않으면서 자신의 인권을 유지하는 방식으로 자신의 감정, 신념 및 견해를 직접적이면서도 정직하고 적절하게 표현하는 것을 말한다. Van Coillie 등(2006)에 의하면 분노유발 상황에서 적응적인 대처를 하는 사람은 흥분된 감정을 적절히 조절하여 분노 감정에 압도되지 않으면서 타인에 대한 불만이나 요구를 침착하게 표현하는 사람이다.

위에서 열거한 내용을 정리하면, 적절한 분노표현이란 신체적·심리적 흥분상태를 완화시키고(긴장이완) 자신과 타인의 처지, 특성, 욕구 및 감정을 고려하여(인지적 재평가) 갈등을 해결하기 위해(표현동기) 지나치게 억제하지 않으면서 화가난 상대방에게 자신의 불만이나 요구를 침착하게 표현(자기주장)하는 것이라고 볼 수 있다.

다음으로, 선행 연구자들이 개념적으로 제시한 적절한 분노표현 방식이 실제로 분노조절 프로그램에서는 어떠한 방식을 통해 구체적으로 다루어지는지 살펴보았다. 분노조절 프로그램은 분노에 의해 행동상의 문제나 심리적 고통을 겪는 사람들에게 문제 상황에 대한 적절한 대처방법을 가르치고 분노를 관리하고 통제하는 능력을 습득시키는 개입방법이다(이정숙 등, 2011). 분노를 적응적으로 다루기 위한 다양한 치료적 접근들이 임상현장에서 시도되고 있지만, 가장 널리 활용되고 있는 것은 인지행동적 접근이다(서수균, 권석만, 2005c). 분노에 대한 인지행동적 접근은 인지적 재구성 치료, 이완훈련 치료, 기술훈련 치료의 세 범주로 나눌 수 있다(Tafra, 1995). 분노에 대한 최근의 치료 프로그램들은 이 세 가지 범주를 결합시킨 통합적 모델을 지향한다(이정숙 등, 2011; 천성문, 1999; Bilodeau, 1992; Deffenbacher & McKay, 2000; Gottlieb, 1999; McKay & Rogers, 2000; Novaco, 1975).

첫째, 인지적 재구성 치료는 비합리적이거나 왜곡된 사고양상을 확인하고 논박을 통해 이에 도전함으로써 적응적인 신념체계와 왜곡되지 않은 사고양상을 새롭게 구성하는 것을 주요 목적으로 한다(Beck, 1976; Ellis, 1973). 특히 Beck은 분노 상황에서 발생하는 부적응적인 자동적 사고와 이들의 기저에 있는 여러 가지 인지적 오류를 치료자와 함께 찾고 수정하는 작업을 강조하였다. 실제로 서수균과 권석만(2005c)의 연구에서는 부적응적인 자동적 분노사고의 감소에 수반해서 분노 관련 증상이 감소하는 것을 보여주었다. 이를 통해 적절하게 분노를 표현하기 위해서는 분노상황 전반에 대해 인지적으로 재평가하는 단계가 필요하다는 것을 알 수 있다.

둘째, 불안이나 긴장 수준을 완화시키기 위해서 흔히 사용되는 이완훈련은 분노조절 프로그램에 거의 필수적으로 포함되는 요소라고 해도 과언이 아니다(서수균, 권석만, 2005c). 분노는 생리적 각성 상태를 수반하는데 이러한 신체적 긴장

상태는 분노를 증폭시킬 뿐만 아니라 합리적이고 적응적인 대처를 어렵게 한다(Ax, 1953; Berkowitz, 1990; Novaco, 1975). 이러한 생리적 흥분이나 긴장 상태를 낮추기 위해서 다양한 이완훈련법이 활용되는데, 예를 들어 점진적 근육이완훈련, 심상이완법, 호흡법 등이 있다. 이러한 이완훈련은 인지적 개입과 병행될 때 더 효과적이라고 보고된다(고선자, 손정락, 2008; 이영순, 이현림, 천성문, 1999). 이를 통해 분노 상황에서의 생리적 각성수준을 낮추기 위한 전략은 적절한 분노표현에 반드시 포함되어야 하는 필수 요소인 것으로 보인다.

셋째, 기술훈련 치료에서는 분노문제를 포함한 다양한 심리적 문제들이 대인기술 결함에서 비롯된다고 가정한다(서수균, 권석만, 2005c). 이러한 대인기술 결함은 문제 상황에서 효율적으로 대처하는 것을 어렵게 만들고 개인의 목표성취를 방해한다. 기술훈련의 주요 목적은 원하는 목표를 성취할 수 있도록 새로운 대처 행동을 내담자에게 학습시키는 것이다. 그러므로 이러한 치료적 접근에서는 분노상황에 효과적으로 대처하지 못하는 빈약한 사회적 기술을 긍정적 대인관계 기술로 전환시켜 대인간의 갈등을 줄여나간다(LeCroy, 1994). 대표적인 예로 자기주장 훈련과 사회기술 훈련을 들 수 있다. 자기주장 훈련에서는 감정, 욕구 및 바람을 상황에 적절하게 표현할 수 있도록 교육시키는데 초점을 둔다. 사회기술 훈련에서는 대인관계 상황에서 적절히 활용할 수 있는 사회적으로 수용 가능한 언어 및 동작 기술을 교육시키는데 초점을 둔다(Master, Burish, Hollon, & Rimm, 1987). 국내에서 실시된 분노조절 프로그램에서 기술훈련 치료는 거의 필수적으로 포함되며 그 효과가 입증된 바 있다(고선자, 손정락, 2008; 서수균, 권석만, 2005c; 이경선, 손정락, 2010; 이정숙 등, 2011).

임상가들의 주된 관심은 분노를 애초부터 경험하지 않게 하는 것이 아니라 분노가 불필요하게 증폭되는 것을 막고 분노가 자기이해와 자기주장을 위한 동기적인 기능을 할 수 있도록 자기 통제력을 길러주는데 있다(서수균, 2004; Deffenbacher, 1999; Deffenbacher & McKay, 2000; Gottlieb, 1999; Leifer, 1999; Pavio, 1999). 살펴본 바와 같이 분노조절 프로그램을 통해 알 수 있는 적절한 분노표현이란 흥분된 긴장상태를 가라앉히고(이완훈련치료) 분노상황에 대해 재평가(인지적 재구성치료)한 후 자신의 감정, 욕구 및 바람을 상황에 적절하게 표현(기술훈련치료)하는 것이라고 볼 수 있다. 이는 앞서 살펴본 선행 연구자들이 제안한

적절한 분노표현과 일맥상통한다.

분노표현/반응/대처행동을 측정하는 척도

분노경험 시의 행동을 평가하는 다양한 측정 도구들이 개발되어왔다. 분노표현의 적절성과 부적절성을 구분하는 기준을 마련하기 위해 기존 연구자들이 제안한 분노상황에서 보이는 분노표현과 반응 및 대처행동들에 대해서 살펴보면 다음과 같다.

Tangney, Wagner, Gavlas와 Gramzow(1991)는 분노상황에서의 반응을 직접적인 공격(신체적 공격, 언어적 공격, 상징적 공격), 간접적 공격(제3자에게 비방하기, 상대가 아끼는 물건 파괴하기), 자기공격, 분노를 안으로 삭이기, 적응적인 행동, 회피/기분전환 반응(즐거운 일 찾기, 상황 피하기, 무시하기, 과소평가) 등으로 분류하고 이를 평가하기 위한 도구인 분노반응검사(Anger Response Inventory, ARI)를 개발한 바 있다. 이 척도는 23개의 가상 시나리오를 주고 그 상황에서 개인이 보일 것 같은 반응을 평가하게 한다.

Deffenbacher, Oetting, Lynch와 Morris(1996)는 분노표현 방식으로 직접적인 표현, 상호적인 의사소통, 타임아웃, 사람에 대한 신체적 가해, 사람이 아닌 다른 대상에 대한 물리적 가해, 언어폭력, 쪼려보기, 신체언어, 속으로 비난하기, 분노통제, 교정행동, 다른데 몰두하기, 수동-공격적인 방해, 따돌림 등을 제안한 바 있다.

한편 의사소통적인 분노표현 행동을 중점적으로 평가하는 언어성 분노행동 척도가 있다. 이 척도는 Chambers(1999)가 개발한 것으로 건설적 언어성 분노행동과 파괴적 언어성 분노행동으로 크게 구분되며 파괴적 언어성 분노행동은 다시 정당화와 반추 소척도로 나뉜다. 건설적 언어성 분노행동은 타인에 대한 이해와 자기역할에 대한 인식을 넓혀 갈등을 해결하려는 행동을 의미한다. 정당화 소척도는 타인을 책망하고 자신의 책임을 회피하는 행동을 평가하며 반추 소척도는 분노 사건을 반복해서 이야기하고 되씹어 생각하는 것을 평가한다.

Van Coillie와 Van Mechelen(2006)은 분노와 관련된 행동을 8개 범주, 즉 3개의 공격행동(신체적 공격, 언어적 공격, 자기공격)과 5개의 비공격 행동(분노 얘기하기, 피하기, 속으로 비난하기, 울거나 한숨 쉬기 같은 정서표현 행동, 속으로 분

노 가라앉히기)을 제안하였다. Van Coillie, Van Mechelen와 Ceulemans(2006)는 외부로 향한 공격, 긴장감소, 소통이라는 세 차원의 분노행동을 제안하였다.

국내에서 개발된 척도로는 고경봉과 박중규(2005)가 개발한 '분노대응 척도'가 있다. 이 척도는 행동적 공격성, 언어적 공격성, 문제 해결적 대처, 긴장완화적 대응, 분노억제 등의 소척도들로 구성되어 있다. 서수균과 김윤희(2010)는 분노경험 시 대처행동을 평가하는 척도를 개발하고 그 타당도를 검증하였다. 요인분석을 통해 이성적 대처, 공격적 표현, 회피, 정서적 해소(털어놓기), 기분전환이 확인되었다.

이상의 여러 연구자들의 제안에서도 알 수 있듯이, 분노상황에서 개인이 보이는 반응은 매우 다양하다. 본 연구에서는 선행연구에서 제안하는 다양한 분노표현 방식을 분노가 향한 방향에 따라 외부로 향한 표출/자기를 향한 억제, 적절/부적절이라는 두 축을 기준으로 분류하였다. 이에 대한 구체적인 내용은 연구 II에 언급하였다.

문제제기와 연구목적

Averill(1983)과 전검구(1999)의 연구에서 시사하는 바와 같이, 사람들이 분노를 경험할 때 이를 겉으로 표출하거나 내적으로 억제하는 표현 양상은 다를 수 있다. 또한 분노의 표현 양상이 다양한 심리·사회적 불편감으로 이어진다는 점을 감안하여 연구 I에서는 분노표현 양상을 중심으로 이에 영향을 주는 선행 요인인 이차적 분노사고와 부적절한 분노표현으로 인해 초래되는 결과인 심리·사회적 불편감(대인관계 문제, 신체화)에 대해서 살펴볼 것이다.

분노를 연구하는 궁극적인 목표 중의 하나는 상대방을 공격하고 싶은 충동을 느끼더라도 어떻게 하면 분노를 적절하게 표현하여 정서적 안정을 되찾고 문제 상황을 해결할 수 있는가에 대한 답을 제공하는 것이다. 그러나 기존 연구자들은 주로 부적절한 분노표현 양상에 초점을 맞춰왔으며 분노를 적절하게 표현하는 방식에 대해서는 적극적으로 다루지 않았다. 그러므로 연구 II에서는 분노의 적응적인 표현양상을 살펴볼 것이다.

뿐만 아니라, 기존의 많은 연구들은 Spielberger 등(1988)이 제작한 분노표현방식 척도에 근거하여 분노의 표출과 억제를 항상 부적절한 것으로만 간주하였다. 또한 분노의 표현행동을 단순히 이분화 했다는 분류법에 대한 연구자들의 지적이 있었으며(Linden et al., 2003), 기존 연구에서는 분노표출과 억제라는 겉으로 드러나는 행동적인 측면을 주로 다루었다. 본 연구에서는 같은 범주에 속하는 분노표출 혹은 억제행동이라도 개인마다 그러한 방식을 택한 이유나 목적이 다를 수 있음을 예상하고, 겉으로 드러나는 표현행동뿐만 아니라 분노대처양상을 반영하는 이차적 분노사고라는 내적 사고과정을 함께 다룰 것이다. 그러므로 연구 II에서는 다양한 분노표현 양상을 단순히 분노표출과 분노억제로 나누지 않고 이차적 분노사고의 내용에 따라 타인 혹은 자신과 관련된 표현으로 구분한 뒤, 각 경우를 또 다시 적절성이라는 연속선상에서 살펴볼 것이다. 그리고 이러한 분노표현 적절성과 이차적 분노사고의 관계를 살펴볼 것이다.

연구 I. 이차적 분노사고가 대인관계 문제와 신체화에 미치는 영향

연구 I에서는 분노의 서로 다른 표현양상인 분노표출과 억제에 각기 표현 과정에서 분노와 관련된 자동적 사고인 타인비난/보복사고와 무력감사고의 영향을 받은 것이라고 예상하였다. 또한 상이한 분노표현 양상은 상이한 패턴의 대인관계 문제와 신체화를 야기할 것으로 예상하고 연구 I에서는 타인비난/보복사고와 무력감사고가 각각 분노의 표출과 억제에 영향을 미치고 그 결과 상이한 패턴의 대인관계 문제와 신체화를 야기하는지 살펴보았다.

이차적 분노사고와 분노표현 양상이 대인관계 문제에 미치는 영향

분노는 대인관계에서 나타나는 보편적이고 핵심적인 정서이며 분노의 대상은 주로 우리가 잘 알고 지내는 가까운 사람(Averill, 1983)이다. 분노가 역기능적으로 표현되면 대인관계를 손상시키므로 분노는 대인관계 맥락에서 고찰되어야 한다.

타인비난/보복사고에 사로잡혀 분노표출이 과한 경우 언어 또는 행동을 통해 타인을 경멸하고 모욕하거나 정신적 혹은 물리적으로 보복할 가능성이 높다. 이러한 행동을 통해 개인은 대인관계에 있어서 공격적, 경쟁적, 과시적, 반항적으로 비춰질 수 있다. 결국 이 경우에 지배(다른 사람을 지나치게 비판하고 공격하며 자신에 맞게 조종)와 불신(다른 사람의 입장이나 처지를 고려하지 않고 의심)의 대인관계 문제를 초래할 수 있다.

한편, 무력감사고가 강하여 분노억제가 과한 경우 분노상황에서 분노를 자기 자신으로 돌리고 무력감을 느껴 적극적으로 대처하지 못할 가능성이 높다. 이러한 행동은 타인과의 관계에 있어서 자기주장을 제대로 하지 못하게 만들고 사회적 소외를 초래한다. 결국 이 경우 냉담(다른 사람에 대한 감정의 경험과 표현이 어렵고 친밀하게 지내기가 어려움), 사회적 위축(다른 사람과의 관계에서 자신감을 가지지 못하고 철수), 비주장(타인과의 관계에서 자신의 욕구나 의사를 적절히 표

현하지 못함), 비독립성 및 (피)착취(다른 사람과의 관계에서 독립성을 유지하기 어렵고 너무 쉽게 설득, 이용당함)와 같은 대인관계 문제가 초래될 수 있다.

이처럼 대인관계에서 동일하게 분노를 느낀다 하더라도 대처양상을 반영하는 이차적 분노사고와 외현적으로 드러난 표현양상에 따라 서로 다른 패턴의 대인관계 문제를 야기할 수 있다. 그러므로 본 연구에서는 먼저 이차적 분노사고 중 타인비난/보복사고가 분노표출로 이어지는지, 그리고 무력감사고가 분노억제로 이어지는지 살펴보고, 이차적 분노사고와 서로 다른 대인관계 문제간의 관계에서 분노표현 양상이 매개하는지 살펴볼 것이다.

이차적 분노사고와 분노표현 양상이 신체화에 미치는 영향

정신분석적 접근에서는 신체화 증상을 억압된 감정의 신체적 표현이라고 본다. 자신의 감정을 지나치게 억압하는 사람이 신체화를 더 많이 보인다는 연구 결과(Singer, 1990)가 있었으며, 특히 분노가 신체화 증상들과 밀접히 관련되어 있다는 증거는 많은 임상 연구들을 통해 보고되어왔다. 다수의 국내 연구에서는 성인과 청소년의 분노 수준이 높을수록 신체화가 더 많이 나타남을 보고하였다(박영주 등, 2004; 신현균, 2006b; 안자영, 2009; 전경구, 2000). 분노표현 양상과 신체화를 살펴본 연구를 살펴보면, Kellner 등(1985)이 분노억제가 신체화 장애와 관련 있음을 보고하였으며 국내 연구에서도 최성일 등(2001)이 분노를 억제하는 경향이 정신과 환자 집단의 신체화를 유의미하게 설명한다고 보고하였다.

기존 연구자들은 분노억제와 신체화를 연구할 때 주로 분노표현 양상이라는 겉으로 드러나는 표현성만을 다루었는데, 본 연구에서는 겉으로 드러나는 분노표현 양상뿐만 아니라 내적 사고과정인 이차적 분노사고를 함께 고려하여 신체화를 설명하고자 한다. 그 이유는 다음과 같다.

첫째, Friedman, Harris와 Hall(1984)은 정서를 억제하는 것이 건강할 수 있다는 점을 들어 정서표현을 4가지 유형으로 분류하였다. 건강하지 않은 범주에는 '적대적 표현'과 '긴장되고 과다 통제하여 표현하지 않는 것'이 속하고, 건강한 범주에는 '카리스마적인 표현'과 '표현하지는 않지만 이완되어 있는 경우'가 해당된다. 즉, 표현하지 않는다고 해서 반드시 부적절한 것은 아니며 표현성 자체만으로도

는 심리적 건강을 구분할 수 없다고 볼 수 있다.

둘째, 분노억제를 측정하는 문항을 보면 화가 난 상황에서 ‘말을 하지 않는다’ ‘상대의 시선을 피한다’와 같은 행동적인 측면을 포함하고 있는데, 이것이 반드시 역기능적이라고 할 수는 없다. 분노를 겉으로 드러내는 행동을 하지 않는다고 해서, 즉 겉으로 보아 행동적으로 억제를 한다고 해서 이것이 반드시 심리내적인 억제를 의미한다고 볼 수는 없는 것이다. 예를 들어, 분노를 억제하는 행동을 하면서 내적으로는 안정을 되찾으려 노력하고 상황에 대해 재평가를 할 수도 있는 것이다. 행동적으로 억제를 하면서 체념이나 회피, 자기비하적인 사고와 같은 무력감사고가 동반될 때, 분노를 자기 자신에게로 돌리거나 억압하여 신체화가 발생할 것이다.

그러므로 본 연구에서는 신체화를 설명하기 위해서 분노상황에서 분노를 자신에게 돌리는 내용의 자동적 사고인 무력감 사고를 함께 고려할 것이다. 먼저 이차적 분노사고의 하위요인과 신체화 경향성간의 상관관계를 살펴볼 것이다. 또한 위계적 회귀분석을 통해 기존에 밝혀진 특성분노와 분노억제가 신체화를 설명하는 모형에 무력감사고를 포함시켰을 때 추가적으로 설명하는 부분이 있는지 살펴볼 것이다. 마지막으로 중다회귀분석을 통해 무력감사고와 신체화 경향성의 관계를 분노억제가 매개할 것이라는 가설을 검증하고자 한다.

연구 I의 구체적인 가설은 다음과 같다.

- 가설 1. 이차적 분노사고의 하위요인은 분노표현 양상의 하위요인과 각기 다른 수준의 상관관계를 보일 것이다.
 - 가설 1-1. 타인비난/보복사고를 많이 할수록 분노를 억제하기보다 표출하는 경향이 더 클 것이다.
 - 가설 1-2. 무력감사고를 많이 할수록 분노를 표출하기보다 억제하는 경향이 더 클 것이다.

- 가설 2. 분노표현 양상이 이차적 분노사고와 대인관계 문제간의 관계를 매개할 것이다.
 - 가설 2-1. 타인비난/보복사고를 많이 할수록 분노를 더 많이 표출하고, 그로 인해 더 많은 지배, 불신의 대인관계 문제가 초래될 것이다.
 - 가설 2-2. 무력감사고를 많이 할수록 분노를 더 많이 억제하고, 그로 인해 더 많은 냉담, 사회적 위축, 비주장, 비독립성 및 (피)착취의 대인관계 문제가 초래될 것이다.

- 가설 3. 이차적 분노사고의 하위요인은 신체화 경향성과 각기 다른 수준의 정적 상관관계를 보일 것이다.
 - 가설 3-1. 무력감사고를 많이 할수록 더 큰 신체화 경향성을 보일 것이다,
 - 가설 3-2. 타인비난/보복사고보다 무력감사고를 많이 할수록 더 큰 신체화 경향성을 보일 것이다.

- 가설 4. 특성분노와 분노억제를 통제했을 때 무력감사고가 신체화를 예측하는데 있어 추가적인 설명력을 가질 것이다.

- 가설 5. 분노억제가 무력감사고와 신체화의 관계를 매개할 것이다.
 - 무력감사고를 많이 할수록 분노를 더 많이 억제하게 되고, 그로 인해 더 큰 신체화 경향성이 초래될 것이다.

방 법

참가자

서울시 소재 대학교에서 심리학 관련 수업을 수강하는 대학생 참가자 309명을 대상으로 분석하였다. 전체 응답자의 평균 연령은 21.24세($SD=2.35$, 범위 18~30세)였으며, 이 중 남자가 126명, 여자가 183명이었다.

측정도구

이차적 분노사고 척도(Secondary Anger-Thought Scale). 서수균과 권석만(2005a)이 분노유발 상황에서 일어나는 이차적인 분노사고를 평가하기 위해서 개발한 척도이다. 이차적 분노사고는 일차적 분노사고에 이어서 일어나는 생각들로, 흔히 대처 양상을 반영하는 충동이나 행동, 심리상태를 반영한다. 최근 몇 주 동안 화가 났던 상황에서 얼마나 자주 이런 생각들이 머릿속에 떠올랐는지를 Likert 형의 5점 척도(1: 전혀 이런 생각을 하지 않는다, 2: 가끔 이런 생각을 한다, 3: 종종 이런 생각을 한다, 4: 자주 이런 생각을 한다, 5: 항상 이런 생각을 한다)상에서 평정하도록 하였다. 타인비난/보복, 무력감, 분노통제/건설적 대처라는 3개의 하위척도로 구성되어 있으며 각 하위척도의 내적 신뢰도는 각각 .96, .78, .75였다(서수균, 권석만, 2005a).

한국판 상태-특성 분노표현 척도(State-Trait Anger Expression Inventory-Korean version, STAXI-K) Spielberger, Krasner와 Solomon(1988)의 상태-특성 분노표현 척도를 전검구, 한덕웅, 이장호와 Spielberger(1997)가 한국판으로 개발한 것을 사용하였다. 본 연구에서는 STAXI-K에서 상태분노와 분노통제 척도를 제외하고 특성분노(10문항), 분노억제(8문항) 및 분노표출(8문항)의 하위척도를 사용하였다. 각 문항은 Likert형의 4점 척도(1: 거의 전혀 아니다, 2: 가끔 그렇다, 3: 자주 그렇다, 4: 거의 언제나 그렇다)상에서 평정되었다. 내적 합치도는 특성분노는 .82였으며(전검구 등, 1997), 분노표출, 분노억제는 각각 .73, .78이었다. 검사-재

검사 신뢰도는 특성분노가 .81이었으며, 분노표출, 분노억제는 각각 .71, .67였다(전점구, 한덕웅, 이장호, 1998).

대인관계 문제 원형 척도(Inventory of Interpersonal Problem-Circumplex, IIP-C). 대인관계양상을 평가하기 위해 대인관계 문제검사-원형척도를 사용하였다. IIP-C는 Horowitz, Rosenberg, Baer, Ureno와 Villaseñor(1988)가 Leary(1957)의 대인관계이론에 기초하여 개발한 총 127문항의 대인관계 문제 검사(Inventory of Interpersonal Problem, IIP)를 Alden, Wiggins와 Pincus(1990)가 통계적 절차를 통해 8개의 하위차원을 구성하고 각 차원별로 8문항씩 총 64문항으로 재구성한 것이다. 본 연구에서는 Alden 등(1990)이 제작한 대인관계 문제 원형척도를 김영환과 홍상환(1999)이 표준화한 것을 사용하였다. 하위차원은 지배(PA), 불신(BC), 냉담(DE), 사회적 위축(FG), 비주장성(HI), 비독립성 및 (피)착취(JK), 과양육(LM), 과관여(NO)로 구성되어 있다. 각 문항은 그렇다고 느끼는 정도를 Likert 형의 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 2: 그렇지 않다, 3: 보통, 4: 그렇다, 5: 매우 그렇다)상에서 평정하게 되어 있으며 각 하위 차원의 높은 점수는 그 영역에서 대인문제를 겪을 수 있음을 의미한다. 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .85$ (PA), $.74$ (BC), $.81$ (DE), $.84$ (FG), $.83$ (HI), $.73$ (JK), $.78$ (LM), $.70$ (NO), 전체에서 Cronbach's $\alpha = .90$ 으로 보고되었다(김영환 등, 1999).

간이 정신진단 검사 수정판(Symptom Checklist-90-Revised, SCL-90-R). 김광일, 김재환 및 원호택(1984)이 제작한 자기 보고식 척도인 간이 정신진단 검사 수정판(SCL-90-R) 총 90문항에서 개인이 주관적으로 경험하는 신체증상들의 정도를 측정하는 신체화 척도 12문항을 발췌하여 사용하였다. 신체화 차원은 자율신경계의 영향 하에 있는 순환기, 소화기, 호흡기 및 기타 기관의 장애와 두통, 동통 등 신체적 기능이상에 대해 주관적으로 호소하는 증상으로 구성되어 있다. 주로 임상 장면이나 연구에서 많이 사용되는 척도로서, 오늘을 포함해서 지난 7일 동안 경험한 증상의 정도에 따라 5점 척도(0: 전혀 없다, 1: 약간 있다, 2: 웬만큼 있다, 3: 꽤 심하다, 4: 아주 심하다)상에서 평정하도록 하였다. 1주 간격의 검사-재검사 신뢰도 계수는 .83이며 내적 일관성 신뢰도는 .72였다(김광일, 김재환, 원호

택, 1984).

한국판 Beck 우울 척도(Beck Depression Inventory, BDI). 우울의 정서적, 인지적, 동기적 그리고 생리적 영역을 포괄한 우울증상을 측정하기 위해 Beck, Ward, Mendelson, Mock가 Erbaugh(1961)가 개발한 21문항의 자기보고형 질문지이다. 국내에서는 이영호와 송종용(1991)이 번안하였으며, 내적 합치도 계수는 .98이며 반분신뢰도는 .91로 보고되었다.

통계적 분석

본 연구에서는 SPSS for Windows(version 18.0)를 이용하여 자료 분석을 하였다. 첫째, 이차적 분노사고와 분노표현 양상 및 신체화 경향성이 지니는 상관관계수의 차이를 검증하기 위해 Pearson's correlation coefficient를 구한 뒤 각 상관계수를 Fisher's Z transformation을 통해 변환하였다. $Zr \pm 1.96/\sqrt{N-3}$ 공식을 통해 Z 점수의 95% 신뢰구간을 계산하였으며, 이 때 두 개의 신뢰구간이 겹치지 않으면 유의수준 5% 수준에서 두 상관계수가 차이 난다고 말할 수 있다(Meng, Rosenthal, & Rubin, 1992).

둘째, 독립변인인 이차적 분노사고와 종속변인인 대인관계 문제 및 신체화의 관계에서 분노표현 양상이 매개효과를 나타내는지 검증하기 위해서 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 일련의 회귀분석 방법을 사용하였다. 매개효과 검증 결과가 유효한지 알아보기 위해 Sobel(1982)이 제안한 간접효과(indirect) 검증 방법인 Sobel Test를 사용하였다.

셋째, 특성분노와 분노억제를 통제했을 때 무력감사고가 신체화를 예측하는 데에 있어 추가적인 설명력을 가지는지 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

결 과

연구 I의 참가자 309명의 자료에서 얻은 각 척도의 평균과 표준편차를 표 1에, 상관계수를 표 2에 제시하였다.

표 1. 연구 I의 분석에 사용된 척도들의 평균과 표준편차 (N=309)

	평균(표준편차)			t
	남 (N=126)	여 (N=183)	전체 (N=309)	
이차적 분노사고				
타인비난/보복사고	47.06 (13.56)	48.13 (13.40)	47.70 (13.45)	-.68
무력감사고	14.42 (5.35)	16.95 (5.98)	15.92 (5.85)	-3.88***
STAXI				
특성분노	20.23 (5.00)	20.91 (5.17)	20.63 (5.10)	-1.15
분노표출	15.42 (4.05)	15.44 (3.74)	15.43 (3.86)	-.04
분노억제	18.19 (4.31)	18.77 (4.46)	18.53 (4.40)	-1.15
IIP-C				
지배	14.65 (4.66)	14.64 (4.89)	14.65 (4.79)	.01
불신	16.83 (4.84)	16.96 (4.93)	16.91 (4.89)	-.23
냉담	16.59 (6.46)	16.01 (6.07)	16.25 (6.23)	.79
사회적 위축	18.51 (6.84)	18.55 (6.61)	18.53 (6.70)	-.05
비주장	20.34 (6.51)	21.37 (7.20)	20.95 (6.94)	-1.29
비독립성 및 (피)착취	21.19 (5.59)	22.04 (5.48)	21.69 (5.53)	-1.33
SCL-90-R의 신체화	7.21 (6.83)	9.34 (6.58)	8.47 (6.76)	-2.72**
BDI	8.82 (8.29)	10.24 (8.13)	9.66 (8.21)	-1.49

주. 이차적 분노사고 = Secondary Anger-Thought Scale, STAXI = State-Trait Anger Expression Inventory, IIP-C = Inventory of Interpersonal Problem-Circumplex, SCL-90-R = Symptom Checklist-90-Revised, BDI = Beck Depression Inventory, RSES = Rosenberg Self-Esteem Scale

** $p < .01$, *** $p < .001$

표 2. 연구 1의 분석에 사용된 척도들 간의 상관계수 (N=309)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. 타인비난/보복													
2. 무력감	.47**												
3. 분노표출	.45**	.25**											
4. 분노억제	.45**	.51**	.30**										
5. 특성분노	.53**	.36**	.63**	.34**									
6. 지배	.42**	.31**	.40**	.37**	.46**								
7. 불신	.37**	.47**	.22**	.49**	.31**	.55**							
8. 냉담	.23**	.44**	.11*	.43**	.18**	.43**	.78**						
9. 위축	.22**	.48**	.08	.50**	.18**	.35**	.65**	.78**					
10. 비주장	.18**	.35**	-.05	.50**	.06**	.19**	.50**	.55**	.75**				
11. 비독립성 및 (피)착취	.18**	.33**	.02	.47**	.14**	.26**	.44**	.44**	.69**	.78**			
12. 신체화	.30**	.43**	.29**	.26**	.33**	.24**	.28**	.22**	.24**	.12*	.12*		
13. 우울	.29**	.60**	.18**	.39**	.28**	.29**	.46**	.42**	.51**	.35**	.32**	.57**	

주. 1 = 타인비난/보복, 2 = 무력감, 3 = 분노표출, 4 = 분노억제, 5 = 특성분노, 6 = 지배, 7 = 불신, 8 = 냉담, 9 = 위축, 10 = 비주장,

11 = 비독립성 및 (피)착취, 12 = 신체화, 13 = 우울

* $p < .05$. ** $p < .01$, 양방향

각 변인의 성차

표 1에서 보이는 바와 같이, 연구 I의 분석에 포함된 변인들 중 무력감사고와 신체화에서만 남녀 집단 간 평균 차이가 발생하였다. 무력감사고의 경우 여자집단($M=16.95$, $S.D.=5.96$)이 남자집단($M=14.42$, $S.D.=5.35$)보다 더 높은 점수를 보였으며($t(307)=-3.88$, $p<.001$), 신체화에서도 여자집단($M=9.34$, $S.D.=6.58$)이 남자집단($M=7.21$, $S.D.=6.83$)보다 더 높은 점수를 보였다($t(307)=-2.72$, $p<.01$). 그 외의 변인들에서는 성차가 발생하지 않았다.

이차적 분노사고, 분노표현 양상 및 대인관계 문제간의 상관계수

표 2에서 보이는 바와 같이, 이차적 분노사고가 대인관계 문제와 지니는 상관을 살펴보면, 여러 가지 대인관계 문제 중 오직 지배의 대인관계 문제만이 무력감사고보다 타인비난/보복사고와 더 큰 상관을 나타냈다. 지배를 제외한 다른 대인관계 문제들은 타인비난/보복사고보다 무력감사고와 더 큰 상관을 보였다. 이러한 결과는 분노표현 양상과 대인관계 문제간의 관계에서도 일관성 있게 나타났는데, 지배만이 분노억제보다 분노표출과 더 큰 상관을 보였으며, 지배를 제외한 다른 대인관계 문제들은 표출보다는 분노억제와 더 큰 상관을 보였다.

이차적 분노사고의 하위요인과 분노표현 양상 간의 관계

이차적 분노사고의 하위요인과 분노표현 양상의 하위요인 간의 관계를 살펴보기 위해 각 변인들 간의 상관계수를 구하고 상관계수의 차이가 유의미한지 살펴보았다.

표 3에 따르면, 기본적으로 타인비난/보복사고와 무력감 사고 모두 분노표출 및 분노억제와 유의미한 정적 상관을 보였다. 타인비난/보복사고는 분노표출($r=.45$, $p<.001$)과 분노억제($r=.45$, $p<.001$) 모두와 비슷한 수준의 정적 상관을 보

였는데 이는 타인비난/보복사고가 분노억제보다 분노표출과 더 큰 상관을 보일 것이라고 예상했던 가설을 지지하지 못하는 결과이다.

한편, 무력감사고는 분노표출보다 분노억제와 통계적으로 유의미하게 더 큰 정적 상관을 보였다. 무력감사고와 분노표출과의 상관은 $r_1=.25(p<.001)$, 무력감사고와 분노억제와의 상관은 $r_2=.51(p<.001)$ 로서 이를 Fisher's Z transformation을 통해 Z 점수로 변환하면 각각 $Z_{r1}=.26$, $Z_{r2}=.57$ 이 된다. Z 점수의 95% 신뢰구간을 구하는 공식 $Z_{r1} \pm 1.96/\sqrt{N-3}$ 에 Z_{r1} 과 Z_{r2} 를 각각 대입한 결과 Z_{r1} 의 신뢰구간은 $.14 \leq Z_{r1} \leq .37(N=309)$, Z_{r2} 의 신뢰구간은 $.46 \leq Z_{r2} \leq .57(N=309)$ 로 추정된다. 이 때 두 신뢰구간이 겹치지 않으므로 5% 유의수준에서 두 상관계수간의 차이가 존재한다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 성차 변인을 통제한 편상관계수간의 비교에서도 지지되었다. 이는 무력감사고를 많이 할수록 분노를 표출하기보다 억제하는 경향이 더 클 것이라는 가설을 지지하는 결과이다.

표 3. 이차적 분노사고와 분노표현 양상의 하위 요인들 간의 상관 ($N=309$)

	분노표현 양상	
	분노표출	분노억제
이차적 분노사고		
타인비난/보복	.45***	.45***
무력감	.25*** (.26***)	.51*** (.51***)

주. 이차적 분노사고 = Secondary Anger-Thought Scale, 분노표현 양상 = State-Trait Anger Expression Inventory

*** $p<.001$, 양방향, 괄호 안은 성차를 통제한 편상관계수임

이차적 분노사고와 대인관계 문제 간 관계에서 분노표현 양상의 매개효과

타인비난/보복사고와 지배의 관계에서 분노표출의 매개효과

표 4에 제시된 바와 같이 타인비난/보복사고와 지배의 대인관계 문제 사이에서

분노표출의 매개효과를 보면, 1단계에서 독립변인인 타인비난/보복사고가 매개변인인 분노표출에 미치는 영향력이 유의미하였고($\beta=.45, p<.001$), 2단계에서 타인비난/보복사고가 지배에 미치는 영향력도 유의미하였다($\beta=.42, p<.001$). 그리고 3단계에서 매개변인인 분노표출은 타인비난/보복사고의 효과를 통제했을 때도 지배에 대하여 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.26, p<.001$). 이 때 지배에 대한 타인비난/보복사고의 영향력이 2단계 방정식($\beta=.42, p<.001$)보다 3단계에서 분노표출의 효과를 통제했을 때 줄어들었다($\beta=.30, p<.001$). 그러므로 타인비난/보복사고와 지배의 대인관계 문제 사이에서 분노표출이 부분매개효과를 지닌다고 볼 수 있다. 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel Test를 실시한 결과, Sobel의 Z값은 4.18로 $p<.001$ 수준에서 부분매개효과가 유의한 것으로 나타났다.

표 4. 타인비난/보복사고와 지배의 관계에서 분노표출의 매개 효과 (N=309)

		β	t	R^2	F
1단계					
타인비난/보복사고	→ 분노표출	.45	8.86***	.20	78.55***
2단계					
타인비난/보복사고	→ 지배	.42	8.31***	.18	69.05***
3단계					
타인비난/보복사고	→ 지배	.30	5.52***	.24	48.34***
분노표출	→ 지배	.26	4.76***		

주. 타인비난/보복사고 = Secondary Anger-Thought Scale, 분노표출 = State-Trait Anger Expression Inventory, 지배 = Inventory of Interpersonal Problem-Circumplex
*** $p<.001$

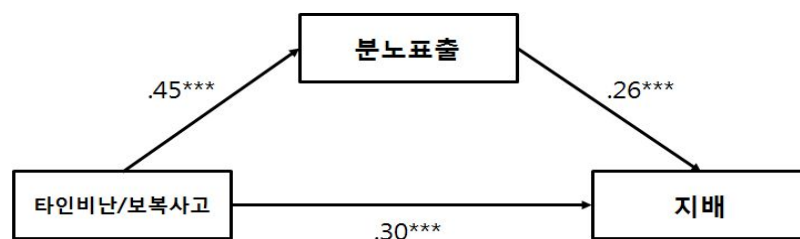


그림 3. 타인비난/보복사고와 지배의 관계에서 분노표출의 매개 효과 (N=309)
(경로계수는 표준화된 계수이며 *** $p<.001$)

무력감사고와 비독립성 및 (피)착취의 관계에서 분노억제의 매개효과

표 5에 나타난 바와 같이 무력감사고와 비독립성 및 (피)착취의 대인관계 문제 사이에서 분노억제의 매개효과를 보면, 1단계에서 독립변인인 무력감사고가 매개변인인 분노억제에 미치는 영향력이 유의미하였고($\beta=.51, p<.001$), 2단계에서 무력감사고가 비독립성 및 (피)착취에 미치는 영향력도 유의미하였다($\beta=.33, p<.001$). 그리고 3단계에서 매개변인인 분노억제는 무력감사고의 효과를 통제했을 때도 비독립성 및 (피)착취에 대하여 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.41, p<.001$). 이 때 비독립성 및 (피)착취에 대한 무력감사고의 영향력($\beta=.11, p=n.s.$)이 유의미하지 않았으므로 무력감사고와 비독립성 및 (피)착취의 대인관계 문제 사이에서 분노억제가 완전매개효과를 지니는 것으로 볼 수 있다. 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel Test를 실시한 결과, Sobel의 Z값은 5.80으로 $p<.001$ 수준에서 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 이러한 완전매개효과는 전체 집단을 남녀로 구분하여 검증했을 때도 각 집단에서 지지되었다.

표 5. 무력감사고와 비독립성 및 (피)착취의 관계에서 분노억제의 매개효과 ($N=309$)

		β	t	R^2	F
1단계					
무력감사고	→ 분노억제	.51	10.63***	.26	113.16***
2단계					
무력감사고	→ 비독립성 및 (피)착취	.33	6.12***	.10	37.53***
3단계					
무력감사고	→ 비독립성 및 (피)착취	.11	1.96	.23	46.92***
분노억제	→ 비독립성 및 (피)착취	.41	7.09***		

주. 무력감사고 = Secondary Anger-Thought Scale, 분노억제 = State-Trait Anger Expression Inventory, 비독립성 및 (피)착취 = Inventory of Interpersonal Problem-Circumplex

*** $p<.001$

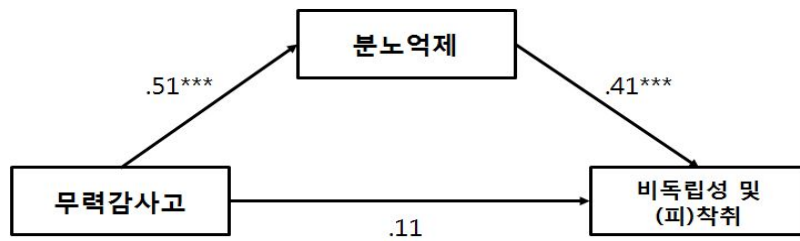


그림 7. 무력감사고와 비독립성 및 (피)착취의 관계에서
분노억제의 매개효과 ($N=309$)
(경로계수는 표준화된 계수이며 *** $p<.001$)

무력감사고와 냉담의 관계에서 분노억제의 매개효과

표 6에 나타난 바와 같이 무력감사고와 냉담의 대인관계 문제 사이에서 분노억제가 부분매개효과를 지니는 것으로 나타났다. 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel Test를 실시한 결과 Sobel의 Z 값은 4.40으로 $p<.001$ 수준에서 부분매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 이러한 부분매개효과는 전체 집단을 남녀로 구분하여 검증했을 때도 각 집단에서 지지되었다.

표 6. 무력감사고와 냉담의 관계에서 분노억제의 매개효과 ($N=309$)

			β	t	R^2	F
1단계						
	무력감사고	→ 분노억제	.51	10.63***	.26	113.16***
2단계						
	무력감사고	→ 냉담	.44	8.62***	.19	74.35***
3단계						
	무력감사고	→ 냉담	.29	5.11***	.25	51.79***
	분노억제	→ 냉담	.28	4.87***		

주. 무력감사고 = Secondary Anger-Thought Scale, 분노억제 = State-Trait Anger Expression Inventory, 냉담 = Inventory of Interpersonal Problem-Circumplex

*** $p<.001$

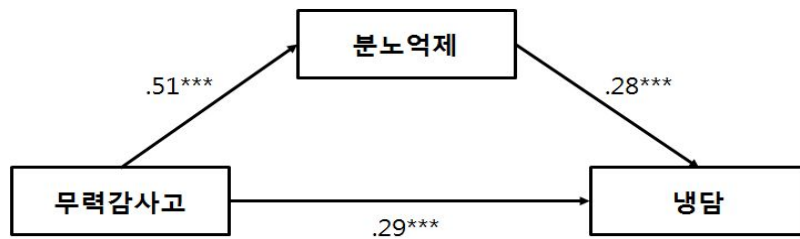


그림 5. 무력감사고와 냉담의 관계에서 분노억제의 매개효과
(N=309)
(경로계수는 표준화된 계수이며 *** $p<.001$)

무력감사고와 사회적 위축의 관계에서 분노억제의 매개효과

표 7에서 보이는 바와 같이 무력감사고와 사회적 위축의 대인관계 문제 사이에서 분노억제가 부분매개효과를 지니는 것으로 나타났다. 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel Test를 실시한 결과, Sobel의 Z값은 5.34로 $p<.001$ 수준에서 부분매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 이러한 부분매개효과는 전체 집단을 남녀로 구분하여 검증했을 때도 각 집단에서 지지되었다.

표 7. 무력감사고와 사회적 위축의 관계에서 분노억제의 매개효과 (N=309)

			β	t	R^2	F
1단계						
무력감사고	→	분노억제	.51	10.63***	.26	113.16***
2단계						
무력감사고	→	사회적 위축	.48	9.77***	.23	95.50***
3단계						
무력감사고	→	사회적 위축	.30	5.62***	.32	73.00***
분노억제	→	사회적 위축	.34	6.22***		

주. 무력감사고 = Secondary Anger-Thought Scale, 분노억제 = State-Trait Anger Expression Inventory, 사회적 위축 = Inventory of Interpersonal Problem-Circumplex
*** $p<.001$

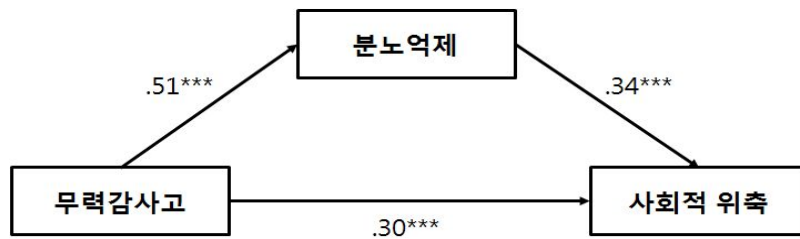


그림 6. 무력감사고와 사회적 위축의 관계에서 분노억제의 매개효과 (N=309)
(경로계수는 표준화된 계수이며 *** $p<.001$)

무력감사고와 비주장의 대인관계 문제 간 관계에서 분노억제의 매개효과

표 8에 나타난 바와 같이 무력감사고와 비주장의 대인관계 문제 사이에서 분노억제가 부분매개효과를 지니는 것으로 나타났다. 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel Test를 실시한 결과 Sobel의 Z 값은 6.15로 $p<.001$ 수준에서 부분매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 한편, 남녀 집단의 무력감사고 평균이 유의미하게 달랐으므로 성차를 감안하여 각 집단별로 무력감사고와 비주장의 관계에서 분노억제의 매개효과를 살펴본 결과 남자집단에서는 부분매개효과가, 여자집단에서는 완전매개효과가 나타났다.

표 8. 무력감사고와 비주장의 관계에서 분노억제의 매개효과 (N=309)

			β	t	R^2	F
1단계						
무력감사고	→	분노억제	.51	10.63***	.26	113.16***
2단계						
무력감사고	→	비주장	.35	6.64***	.12	44.08***
3단계						
무력감사고	→	비주장	.13	2.25*	.26	54.45***
분노억제	→	비주장	.43	7.53***		

주. 무력감사고 = Secondary Anger-Thought Scale, 분노억제 = State-Trait Anger Expression Inventory, 비주장 = Inventory of Interpersonal Problem-Circumplex
* $p<.05$, *** $p<.001$

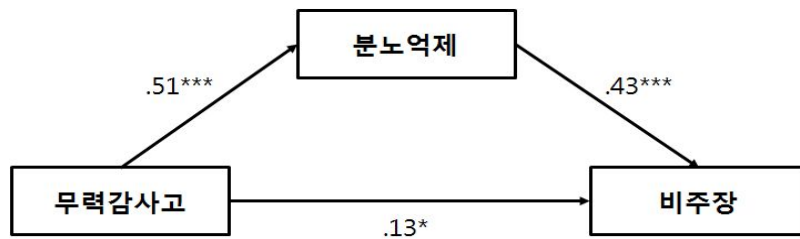


그림 7. 무력감사고와 비주장의 관계에서 분노억제의 매개 효과
($N=309$)
(경로계수는 표준화된 계수이며 * $p<.05$, *** $p<.001$)

이차적 분노사고 하위요인과 신체화 간의 관계

이차적 분노사고의 하위요인인 타인비난/보복사고와 무력감사고가 신체화와 각기 다른 수준의 정적 상관을 나타낼 것이라는 가설을 검증하기 위하여 변인들 간의 상관계수를 구하고 상관계수 크기의 차이가 유의미한지 살펴보았다.

표 9. 이차적 분노사고의 하위요인과 신체화 간의 상관 ($N=309$)

	신체화
이차적 분노사고	
타인비난/보복	.30*** (.30***)
무력감	.43*** (.41***)

주. 이차적 분노사고 = Secondary Anger-Thought Scale, 신체화 = Symptom Checklist-90-Revised

*** $p<.001$, 양방향, 괄호 안은 성차를 통제한 편상관계수임

표 9에 따르면 기본적으로 타인비난/보복사고($r_1=.30$, $p<.001$)와 무력감사고($r_2=.43$, $p<.001$) 모두 신체화와 유의미한 정적 상관을 보였다. 두 상관계수를 Fisher's Z transformation을 통해 Z 점수로 변환하면 각각 $Z_{r1}=.31$, $Z_{r2}=.45$ 가 된다. Z 점수의 95% 신뢰구간을 구하는 공식 $Z \pm 1.96/\sqrt{N-3}$ 에 Z_{r1} 과 Z_{r2} 를 각각

대입한 결과 Z_{r1} 의 신뢰구간은 $.19 \leq Z_{r1} \leq .42 (N=309)$, Z_{r2} 의 신뢰구간은 $.34 \leq Z_{r2} \leq .57 (N=309)$ 로 추정되며 이 때 두 신뢰구간이 겹치므로 5% 유의수준에서 두 상관계수가 차이 난다고 말할 수 없다. 이러한 결과는 성차 변인을 통제한 편 상관 계수의 비교에서도 일관성 있게 나타났다. 이는 타인비난/보복사고보다 무력 감사고를 많이 할수록 더 큰 신체화 경향성을 보일 것이라는 가설을 지지하지 못하는 결과이다.

신체화에 대한 특성분노, 분노억제 및 무력감사고의 위계적 회귀분석

선행연구에서 밝혀진 특성분노와 분노억제가 신체화를 설명하는 모형에 무력 감사고의 독립변인이 포함되었을 때 추가적인 설명력을 가지는지 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 분석에 포함된 변인들 간의 상관관계를 나타내는 다중공선성을 진단하기 위해 추정치의 허용도(Tolerance)와 모수 추정치의 분산팽창요인(VIF)를 살펴본 결과 변인들의 Tolerance가 .693~.835에 속하는 값으로 .10보다 크고, VIF가 1.197~1.444에 속하는 값으로 10.0보다 적어 다중공선성 진단기준을 수용할만한 수준이었다. 관련 변인의 회귀분석 결과표가 표 10에 제시되어있다.

먼저 1단계 모형에서 특성분노와 분노억제가 신체화를 설명하는 전체 모형은 유의미했으며 특성분노와 분노억제가 신체화 변량의 13.9%를 설명하는 것으로 나타났다($F(2, 306) = 24.75, R^2 = .13, p < .001$). 이 때 특성분노($\beta = .27, p < .001$)와 분노억제($\beta = .17, p < .01$) 모두 신체화에 대한 유의미한 예언변인이었다.

1단계 모형에 무력감사고를 추가하여 특성분노, 분노억제 및 무력감사고가 신체화를 설명하는 2단계 모형은 유의미했으며 신체화 변량에 대한 설명량이 8.3% 증가되어 전체 모형이 신체화 변량을 22.2%를 설명하는 것으로 나타났다($F(3, 305) = 29.05, R^2 = .22, p < .001$). 이 때 무력감사고는 특성분노와 분노억제를 통제했을 때도 신체화에 대한 유의미한 예언변인이었다($\beta = .34, p < .001$). 한편, 무력감사고가 추가되면서 특성분노($\beta = .20, p < .001$)는 여전히 신체화에 대한 유의미한 예언변인이었지만 분노억제($\beta = .01, p = n.s.$)는 신체화를 유의미하게 설명하지 못했다.

표 10. 신체화에 대한 특성분노, 분노억제 및 무력감사고의 위계적 회귀분석 (N=309)

	단계	독립변인	B	SE B	β	t	R^2	ΔR^2
신체화	1	특성분노	.36	.07	.27	4.88***	.13	
		분노억제	.26	.08	.17	3.07**		
	2	특성분노	.27	.07	.20	3.69***	.22	.08***
		분노억제	.02	.09	.01	.31		
		무력감사고	.40	.07	.34	5.70***		

주. 신체화 = Symptom Checklist-90-Revised, 특성분노와 분노억제 = State-Trait

Anger Expression Inventory, 무력감사고 = Secondary Anger-Thought Scale

** $p < .01$, *** $p < .001$

추가적으로, 가설에 포함되지 않았지만 남녀 집단에서 무력감사고와 신체화의 평균에서 유의미한 차이가 발생한 것을 고려하여 각 단계의 모형에 성별 변인을 추가하여 위계적 회귀분석을 실시해 보았다. 표 11에서 보이는 바와 같이 성별, 특성분노, 분노억제가 포함된 1단계 모형은 유의미했으며($F(3, 305) = 18.65$, $R^2 = .15$, $p < .001$), 이 때 성별은 신체화에 대한 유의미한 예언변인이었다($\beta = .12$, $p < .05$). 2단계 모형에 무력감사고가 투입되면서 7.2%의 유의미한 추가적인 설명량이 발생하였으며 이 때, 무력감사고는 성별, 특성분노, 분노억제의 효과를 통제했을 때에도 신체화를 유의미하게 설명하였다.

표 11. 신체화에 대한 성별, 특성분노, 분노억제 및 무력감사고의 위계적 회귀분석 (N=309)

	단계	독립변인	B	SE B	β	t	R^2	ΔR^2
신체화	1	성별	1.73	.72	.12	2.38*	.15	
		특성분노	.35	.07	.27	4.80***		
		분노억제	.25	.08	.16	2.99**		
	2	성별	.96	.71	.07	1.35	.22	.07***
		특성분노	.27	.07	.20	3.69***		
		분노억제	.03	.09	.02	.38		
		무력감사고	.38	.07	.32	5.31***		

주. 신체화 = Symptom Checklist-90-Revised, 특성분노와 분노억제 = State-Trait

Anger Expression Inventory, 무력감사고 = Secondary Anger-Thought Scale

Scale

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

무력감사고와 신체화의 관계에서 분노억제의 매개 효과

분노억제가 무력감사고와 신체화의 관계를 매개할 것이라는 가설을 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 일련의 회귀분석 방법을 사용하였다. 표 12에 나타난 바와 같이 무력감사고와 신체화의 사이에서 분노억제의 매개효과를 보면, 1단계에서 독립변인인 무력감사고가 매개변인인 분노억제에 미치는 영향력이 유의미하였고($\beta=.51, p<.001$), 2단계에서 무력감사고가 신체화에 미치는 영향력도 유의미하였다($\beta=.43, p<.001$). 그리고 3단계에서 분노억제는 무력감사고의 효과를 통제했을 때 신체화에 대하여 유의한 영향력을 미치지 않는 것으로 나타나 매개효과를 지지하지 못하였다($\beta=.06, p=n.s.$). 이 때 무력감사고는 분노억제의 효과를 통제했을 때 여전히 신체화에 유의한 영향력을 미쳤다($\beta=.39, p<.001$). 이러한 결과는 남녀 집단을 분리하여 집단별로 분석했을 때에도 일관성 있게 나타났다.

표 12. 무력감사고와 신체화의 관계에서 분노억제의 매개 효과 (N=309)

				β	t	R^2	F
1단계							
무력감사고	→	분노억제		.51	10.63***	.26	113.16***
2단계							
무력감사고	→	신체화		.43	8.33***	.18	69.53***
3단계							
무력감사고	→	신체화		.39	6.58***	.18	35.32***
분노억제	→			.06	1.04		

주. 무력감사고 = Secondary Anger-Thought Scale, 분노억제 = State-Trait Anger Expression Inventory, 신체화 = Symptom Checklist-90-Revised

*** $p<.001$

무력감사고와 신체화의 관계에서 분노억제의 매개 효과

본 연구에서는 자동적 분노사고 척도를 개발한 서수균(2004)의 제안에 따라, 이차적 분노사고를 분노표현 양상에 대한 주요 예언변인으로 가정하고 분노억제가 무력감사고와 신체화의 관계를 매개할 것이라고 가설을 세웠다. 여기서 무력감

사고란 분노를 상대방에게 표현하지 못하는 자기 자신에 대한 질책을 반영하는 사고이다. 이러한 측면에서 무력감사고는 분노억제를 유발할 수 있는 원인으로서 작용할 뿐만 아니라 분노를 억제함으로써 발생하는 결과일 수도 있다. 즉, 둘 간의 관계는 일 방향적이라기보다 양 방향적인 것으로서 서로 영향을 주고받는 관계라고 볼 수 있다. 그러므로 무력감사고와 분노억제가 어떠한 관계를 맺으면서 신체화에 영향을 미치는지에 대한 보다 다양한 대안적 설명을 제시하기 위해 추가적인 분석을 실시하였다. 즉 무력감사고와 분노억제의 선후관계를 뒤바꾸어 분노억제와 신체화의 관계에서 무력감사고의 매개효과를 검증해보았다. 그 결과 표 13에서 보이는 바와 같이 무력감사고는 분노억제와 신체화의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났다(Sobel's $Z = 4.93, p < .001$). 이는 분노억제가 신체화를 유발하기 위해선 반드시 무력감사고를 거쳐야 함을 시사하는 결과이다.

표 13. 분노억제와 신체화의 관계에서 무력감사고의 매개 효과 ($N=309$)

			β	t	R^2	F
1단계						
분노억제	→	무력감사고	.51	10.63***	.26	113.16***
2단계						
분노억제	→	신체화	.26	4.89***	.07	23.92***
3단계						
분노억제	→	신체화	.06	1.04	.18	35.32***
무력감사고	→	신체화	.39	6.58***		

주. 무력감사고 = Secondary Anger-Thought Scale, 분노억제 = State-Trait Anger Expression Inventory, 신체화 = Symptom Checklist-90-Revised

*** $p < .001$

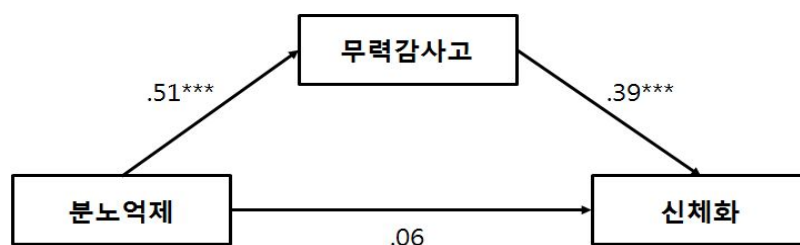


그림 8. 분노억제와 신체화의 관계에서 무력감사고의 매개 효과 ($N=309$)
(경로계수는 표준화된 계수이며 *** $p < .001$)

논 의

연구 I에서는 이차적 분노사고와 분노표현 양상이 대인관계 문제와 신체화에 미치는 영향을 살펴보았다. 분노표현 양상인 분노표출과 분노억제는 표현 과정에서 자동적 분노사고인 타인비난/보복사고와 무력감사고의 영향을 받은 것이며, 이들이 또 다시 상이한 패턴의 대인관계 문제와 신체화를 초래하는지 살펴보았다.

먼저, 이차적 분노사고와 분노표현 양상간의 관계에 대해서 다음과 같이 논의할 수 있다. 타인비난/보복사고는 타인을 경멸하고 모욕하거나 정신적 혹은 물리적으로 보복하려는 내용을 반영하는 것이고 무력감사고는 분노상황에서 적극적으로 대처하지 못하고 무기력해하는 무력감을 반영하는 자동적 사고이다(서수균, 2004). 타인비난/보복사고는 분노의 방향이 분노 유발자를 향한 것으로서 분노를 억제하기보다는 표출하는 행동과 더 큰 정적 상관을 보일 수 있고, 무력감사고는 분노의 방향이 무기력한 자기 자신으로 향한 것으로서 분노를 표출하기보다는 억제하는 행동과 더 큰 정적 상관을 보일 것이라고 예상하였다. 이러한 가설은 타인비난/보복사고에서는 지지되었지만 무력감사고에서는 지지되지 않았다.

타인비난/보복사고의 경우 가설과 달리 분노표출과 분노억제 모두와 거의 동일한 수준의 정적 상관관계를 보였다. 이는 분노상황에서 개인이 타인비난/보복사고를 하더라도 이것이 항상 분노표출로 이어지지는 않으며 분노를 억제하는 행동을 보일 수도 있음을 시사한다. 분노가 표적을 향한 공격 경향성을 수반하는 정서(Berkowitz, 1993)라는 점을 고려할 때, 분노상황에서 머릿속에 빠르게 스쳐 지나가는 생각들 중에 상대방을 공격하고 싶은 내용이 주를 이루는 타인비난/보복사고는 분노의 기본적인 속성을 대표하는 자동적 사고임이 분명하다.

다음으로, 무력감사고의 경우 타인비난/보복사고와 같이 분노표출과 분노억제 모두와 유의미한 정적 상관을 보였다. 이를 통해 무력감사고를 한다고 해서 반드시 분노를 억제하는 것만은 아니고 때로는 분노표출로 이어질 수 있다고 볼 수 있다. 그러나 상관계수를 비교해본 결과 무력감사고는 분노표출보다 분노억제와 더 큰 정적 상관을 보였으므로 분노상황에서 무력감사고를 많이 할수록 분노상황을 피하거나 분노를 속으로 삭이는 행동을 보일 가능성이 더 높다고 볼 수 있다.

무력감사고의 속성을 보다 구체적으로 살펴보기 위한 추가적인 분석에서 타인 비난/보복사고를 통제하고 무력감사고와 분노표출, 분노억제와의 부분상관을 보았을 때 무력감사고는 분노표출과는 유의미한 상관을 지니지 않았던 반면 분노억제와는 여전히 유의미한 상관($r=.38, p<.001$)을 보였다. 이는 무력감사고와 분노억제와의 관계를 보다 강력히 지지하는 결과이다. 하지만 이는 조심스럽게 해석되어야 한다. 타인비난/보복사고와 무력감사고의 상관이 $r=.47(p<.001)$ 임을 감안할 때, 타인비난/보복사고 없이 무력감사고만을 하는 경우는 발생하기 어렵기 때문이다. 그러므로 분노의 공격적인 속성을 대변하는 자동적 사고인 타인비난/보복사고를 동일한 수준으로 할 때, 무력감사고를 하는 정도에 따라서 분노억제로 이어지는 가능성이 달라질 수 있다고 해석할 수 있다.

또한 무력감사고의 내용이 우울한 사람들의 부정적인 자동적 사고와 비슷한 면이 있기 때문에 무력감사고를 하는 사람들은 우울하기 때문에 분노를 억제하는 것일 수도 있다는 비판이 있을 수 있다. 이를 검증하기 위해 우울점수(BDI)를 통제하고 무력감사고와 분노억제와의 부분상관을 살펴본 결과 무력감사고는 여전히 분노억제와 유의미한 정적 상관을 보였다($r=.39, p<.001$). 이를 통해 개인이 우울한 상태에 처하지 않았더라도 분노 상황에서 분노를 자기 자신에게 돌리는 무력감 사고를 하면 분노를 억제할 수 있는 것으로 보인다.

다음으로 이차적 분노사고와 대인관계 문제의 관계에서 분노표현 양상의 매개효과를 살펴보면 다음과 같다. 먼저 지배의 대인관계 문제와 관련하여 타인비난/보복사고와 지배 간의 관계에서 분노표출이 부분매개하는 것으로 나타났다. 분노 상황에서 분노 유발자를 경멸하거나 보복하려는 생각인 타인비난/보복사고를 지나치게 많이 하게 되면 겉으로 화난 표정을 짓거나 욕을 하고 과격하게 행동하게 되는 분노표출행동을 할 수 있고 이러한 행동이 계속된다면 타인을 통제, 조종하고 다툼이 잦은 지배와 관련된 대인관계 문제를 초래할 수 있다. 타인비난/보복사고가 분노표출을 거치지 않고 지배의 대인관계 문제에 직접 영향을 미치는 경로도 확인되었는데 이는 굳이 분노상황에서 겉으로 명백한 공격적인 행동을 하지 않는다 하더라도 타인에게 모욕을 주고 보복하려는 자동적 사고에 의해 지배와 관련된 문제가 야기될 수 있음을 시사한다.

한편, 타인비난/보복사고와 불신 간의 관계에서는 분노표출이 매개하지 않는

것으로 나타났다. 하지만 타인비난/보복사고는 여전히 불신에 영향을 미칠 수 있는 것으로 나타났다. 이는 분노 상황에서 분노를 겉으로 표출하지 않더라도 상대방에 대한 비하나 공격성과 관련된 생각을 지속적으로 하게 되면 결국 타인을 믿지 못하고 그 행동의 이면을 고려하지 못하거나 타인의 욕구를 배려하지 못하며 적대적인 태도를 가질 가능성이 있음을 보여준다. 분노표출의 매개효과가 지지되지 않은 것은 다음과 같이 해석할 수 있다. 불신을 측정하는 문항들을 보면 ‘다른 사람을 신뢰하기 어렵다’ ‘다른 사람의 입장을 이해하기 어렵다’ ‘다른 사람들의 문제에 대해 진심으로 걱정(염려)해 주기 어렵다’와 같이 외현적으로 나타나는 행동보다는 태도와 관련된 문제가 포함되어 있다. 그러므로 겉으로 드러난 분노표출행동을 반드시 거치지 않더라도 타인비난/보복사고가 이러한 대인관계 문제에 직접 영향을 미칠 수 있을 것으로 보인다.

무력감사고와 비독립성 및 (피)착취의 대인관계 문제간의 관계를 분노억제가 완전매개하는 것으로 나타났다. 분노상황에서 무력감사고에 휩싸인 개인은 분노를 억제하게 되어 자신의 화난 상태를 효과적으로 알리지 못하고 그 결과 자신에게 손해가 발생하는 상황에서조차도 다른 사람들에게 쉽게 설득을 당하며 이용당할 수 있다. 이 과정에서 이차적 분노사고가 비독립성 및 (피)착취 문제에 직접 영향을 미치는 경로는 지지되지 않았는데, 비독립성 및 (피)착취의 문제는 자신의 가치와 안위가 위협받는 상황에서 명백히 드러나는 분노억제행동을 통해 자기주장을 차단하는 경우에만 초래될 수 있는 것으로 보인다. 상대방이 자신에게 부당한 행동을 했음에도 불구하고 적절한 자기주장을 통해 자신이 화가 났음을 알리지 못한다면 타인에게 이용당하고 착취될 가능성이 있을 것이다.

무력감사고와 냉담, 사회적 위축, 비주장의 대인관계 문제 간의 관계에서는 분노억제가 부분매개효과 보였다. 분노상황에서 제대로 대처하지 못할 것이라는 기대로 인해 분노를 자기 자신에게 돌리는 무력감사고를 많이 할수록 상대방에게 아예 말을 하지 않거나 상대방을 피하고 속으로만 상대방을 비판하는 행동을 하게 될 것이다. 이렇게 되면 분노감정은 여전히 개인의 내부에 남아있지만 상대방은 당사자의 분노를 인지하지 못하게 되어 해결되지 않은 분노가 지속될 수 있다. 그 결과 장기적으로 사람들과 잘 어울리지 못하고 타인에게 관대하지 못하는 냉담, 타인 앞에서 감정을 표현하지 못하고 불안해하거나 사회적 접촉을 피하는 사

회적 위축, 자신의 입장을 효과적으로 표현하지 못하는 비주장의 대인관계 문제가 초래될 수 있다. 이렇게 무력감사고가 분노억제로 이어져서 냉담, 사회적 위축, 비주장의 문제로 이어지는 경로도 있지만, 반드시 분노억제 행동으로 나타나지 않고 무력감 사고를 하는 것 자체만으로도 위와 같은 대인관계 문제에 영향을 미칠 수 있는 것으로 보인다.

이차적 분노사고와 분노표현 양상이 신체화에 미치는 영향에 대해서 살펴보면 다음과 같다. 먼저, 무력감사고가 신체화와 보이는 상관계수는 무력감사고가 타인 비난/보복사고와 보이는 상관계수보다 일견 더 큰 것처럼 보이지만 Fisher's Z transformation을 통해 검증한 결과 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과에 대한 해석은 다음과 같다. 앞서 살펴본 것과 같이 타인비난/보복사고는 공격적인 속성을 가진 분노감정이 유발되는 표현되는 과정에서 제외시킬 수 없는 기본적인 사고이다. 단순히 분노상황에서 무력감사고만을 많이 하는 것이 아니라 상대방을 욕하고 복수하고 싶은 생각을 많이 할수록, 동시에 그렇게 하지 못할 것이라는 기대와 관련된 무력감사고를 많이 할수록 신체화 경향과 더 큰 관련성을 지닐 것이라고 볼 수 있다.

특성분노, 분노억제 및 무력감사고가 신체화에 미치는 영향은 다음과 같이 논의할 수 있다. 기존 연구들에서 밝혀진 특성분노와 분노억제가 신체화를 설명하는 모델에 무력감사고가 투입되었을 때 추가적인 설명량이 있는지를 살펴본 결과 무력감사고가 투입됨으로써 신체화를 8.3% 더 설명할 수 있는 것으로 나타났다. 한편 무력감사고가 추가되면서 분노억제가 신체화를 설명하는 양은 유의하지 않게 바뀌었다. 이는 신체화의 원인을 설명할 때 있어서 분노표출양상보다는 그 속에 감추어진 무력감사고를 중점적으로 탐색해야 함을 시사한다.

무력감사고가 분노표출과 분노억제 모두와 유의한 상관을 보였고 특히 분노억제와 더 높은 상관을 나타냈다는 점을 고려할 때 개인이 무력감사고를 하면서 분노를 억제할 가능성이 비교적 높긴 하지만 분노를 표출할 가능성도 충분히 존재한다. 그러므로 분노표현 양상이 표출 혹은 억제인지의 사실보다는 그러한 표현행동을 하면서 대처양상과 자신의 대처자원을 평가하는 이차적 분노사고의 내용을 염두에 두어야 한다. 특히 스스로 대처할 수 없다고 생각하여 분노를 자기 자신에게로 돌리는 무력감사고가 신체화를 설명함에 있어서 필수적인 인지적 요인으로

생각된다.

한편, 분노표현 양상과 신체화의 관계에 대해서 기존 연구자들은 분노억제가 신체화와 정적 상관을 보일 것이라고 가설을 세웠다. 하지만 그 결과를 살펴보면 대부분 분노억제뿐만 아니라 분노표출 또한 신체화와 정적 상관을 보였으며, 일부 연구에서는 분노억제보다 분노표출이 신체화와 더 큰 상관관계를 나타냈다(신현균, 2006b, 전점구, 1991, 최성일 등, 2001). 이는 신체화에 대한 정신분석적 설명과 상충되는 것이다. 이에 대해서 기존 연구자들은 명확한 설명을 제시하지 못하였는데, 본 연구에서는 이차적 분노사고를 고려하여 해석해보았다.

본 연구에서 분노표출과 신체화 간의 상관은 $.29(p<.001)$ 로서 분노억제와 신체화 간의 상관인 $.26(p<.001)$ 과 거의 동일한 수준이었는데 이는 무력감사고를 통해 해석해볼 수 있다. 무력감사고는 분노표출과 $.25(p<.001)$ 의 상관을, 분노억제와 $.51(p<.001)$ 의 상관을 지닌다. 이는 무력감사고를 하면서 분노를 표출하거나 억제할 수 있음을 의미하며 달리 말하면 분노를 표출하거나 억제하면서 내적으로는 무력감사고를 할 수 있음을 시사한다. 또한 본 연구에서는 무력감사고가 신체화를 설명함에 있어서 주요한 예언변인으로 도출되었다. 이러한 점들을 고려해 볼 때, 분노표출과 신체화의 정적 상관관계가 존재하는 이유는 분노를 표출하면서도 인지적으로 무력감사고를 할 수 있고, 분노표현 양상과 상관없이 무력감사고가 신체화로 이어지기 때문이라고 할 수 있다. 요약하면, 분노표출이나 분노억제와 같은 겉으로 드러나는 표현양상에 관계없이 어떤 표현행동을 하든 그 속에 무력감 사고가 존재할 때 신체화가 발생할 수 있다고 볼 수 있다.

한편, 무력감사고와 분노억제가 서로 어떤 관계를 맺으면서 신체화에 영향을 미치는 것인지 재고해볼 필요가 있다. 선행연구의 동향은 주로 분노억제가 신체화를 초래한다는 것이었다(최성일 등, 2001). 본 연구에서는 선행연구에서 한 발 더 나아가 서수균(2004)의 제안에 따라 자동적 분노사고 중 무력감사고가 분노억제를 유발하며 그로 인해 신체화가 발생할 것이라고 예상하였다. 자동적 사고는 행동에 영향을 미칠 수 있다는 점에 착안하여 분노상황에서 분노를 자기 자신으로 돌리는 무력감사고를 하면 그 결과 분노를 억제할 것이라고 가정한 것이다.

하지만 이처럼 무력감사고는 분노억제행동을 초래하는 자동적 사고일 수도 있지만 반대로 분노억제로 인해 발생하는 사고로 볼 수도 있다. 무력감사고는 분노

를 표현하지 못하는 자신에 대해 좌절하는 내용을 담고 있으므로 분노를 억제한 결과 발생한 생각으로 볼 수도 있는 것이다. 이러한 견해는 이차적 분노사고가 분노표현 양상에 대한 주요 예언변인이라는 서수균(2004)의 제안과 상충된다. 그러므로 무력감사고와 분노억제간의 관계에 대해 재고해 볼 필요가 있다.

이에 대한 논의를 위해 본 연구에서 수집한 자료를 사용하여 무력감사고와 분노억제의 선후관계를 뒤바꾼 후 분노억제와 신체화의 관계에서 무력감사고의 매개효과를 검증해보았다. 그 결과 무력감사고는 분노억제와 신체화의 관계를 완전 매개하는 것으로 나타났다 즉, 분노억제가 신체화를 유발하기 위해선 무력감사고를 거쳐야 한다는 것이다.

신체화는 한 두 개의 분노사건에서 분노를 억제하고 무력감사고를 한다고 해서 급작스럽게 발생하는 것이라기보다 오랜 기간 동안 여러 분노상황에서 지속적으로 분노억제와 무력감사고를 했을 때 발생하는 것이라고 볼 수 있다. 위의 결과를 고려해 볼 때 그러한 과정에서 분노억제와 무력감사고는 일 방향적이기보다 서로 영향을 주고받는 양 방향적 관계를 가질 수 있음을 예상해볼 수 있다. 즉, 분노상황에서 무력감사고를 하는 사람은 자연스럽게 분노를 억제할 것이고, 분노를 억제하게 되면 그로 인해 또다시 무력감 사고를 하게 되는 연쇄적 반응이 반복될 때 신체화로 이어질 수 있다는 것이다. 하지만, 본 연구 설계에서는 이러한 양방향적 관계와 연쇄적 과정을 직접적으로 검증할 수 없으므로 후속 연구에서 이에 대해 더 논의해 볼 수 있을 것이다.

연구 II. 이차적 분노사고와 분노표현 적절성의 관계

연구 I에서는 분노표현 양상에 영향을 미치는 이차적 분노사고, 그리고 분노표출과 분노억제로 인한 상이한 패턴의 대인관계 문제와 신체화를 살펴보았다. 이차적 분노사고라는 내적 사고과정이 분노표현 양상에 영향을 미친다는 점은 납득할 수 있지만 이러한 사고가 모든 상황에서 일관성 있게 나타날 것이라고 보기는 어렵다. 즉, 외적 요인인 분노상황의 영향 또한 받을 것으로 예상된다. 그러므로 연구 II에서는 상황적 요인을 고려하기 위해 개인이 분노를 느낀 에피소드를 수집하여 분석하였다.

또한, 연구 I은 부적절한 분노표현 양상과 그로 인한 분노의 부정적인 결과를 다루었다는 점에서 분노표현과 관련된 부적응을 설명하는 연구라고 할 수 있다. 연구 II에서는 부적응을 설명하는 데에서 더 나아가 분노표현 적절성이라는 개념을 고려하여 어떻게 분노를 표현하는 것이 적절한 것인가를 규명하고 이에 영향을 미치는 이차적 분노사고를 살펴보았다.

분노표현 적절성이라는 개념은 임상적으로 매우 중요하지만 상당히 연구하기 어려운 측면을 지니고 있다. 분노표현 적절성(appropriateness)은 분노표현 방식이 사회적으로 수용 가능한 정도(Edmondson & Conger, 1996)를 의미한다. 적절성은 개인이 속한 사회·문화적 배경에 따라서 변화할 뿐만 아니라, 같은 문화권 내에서도 개인의 가치관에 따라 달라질 수 있으므로 조작적 정의를 내리기 위한 절대적인 합의점을 찾기 어렵다. 그럼에도 불구하고 개인의 분노표현방식이 적절한지 혹은 부적절한지의 정도는 분노의 조절이나 문제해결에 영향을 미칠 수 있으므로 연구되어야 할 필요가 있다.

본 연구에서는 분노표현 적절성의 개념을 구체화하고 이를 측정할 수 있는 기준을 마련하기 위해 선행연구에서 분노표현 적절성을 정의하고 측정한 방법을 참고하였다. 또한 현재까지 연구자들이 제안해 온 적절한 분노표현 방식과 이를 실제 분노조절 프로그램에서 어떻게 다루고 있는지 살펴보았으며 지금까지 출판된 분노표현 방식/행동/반응을 측정하기 위한 척도와 관련 문헌들을 고찰하여 보다 구체적인 분노표현 적절성에 대한 기준을 마련하였다.

분노표현 적절성의 평가기준

선행연구에서 제시된 다양한 분노표현방식을 이차적 분노사고를 토대로 분노가 향한 방향에 따라 타인지향 표출/자가지향 억제, 그리고 적절성에 따라 적절/부적절이라는 두 축을 기준으로 분류하면 표 14와 같다. 이차적 분노사고 중 타인 비난/보복사고는 분노가 분노 유발자에게 향한 것인 반면, 무력감사고는 분노를 표현하지 못하는 자기 자신과 관련된 생각이라고 볼 수 있다. 기존 연구들에서 분노표현을 표출과 억제로 나눈 것과 달리 본 연구에서는 분노표현 양상에 대한 주요 예언변인인 이차적 분노사고의 의미에 따라 타인지향과 자가지향으로 구분하였다. 공격충동을 수반하는 감정이 어디로 향하여 누가 표적이 되느냐에 따라 상이한 분노표현방식으로 나타날 것이다.

표 14. 분노의 방향과 적절성에 따른 분노표현 양상의 분류

타 인 지 향 표 출	부적절	공격적 표현, 신체적 공격, 언어적 공격, 신체언어, 찌려보기, 상대가 아끼는 물건 파괴하기, 파괴적 언어성 분노행동(정당화, 반추), 수동 공격적인 방해
	적절	문제 해결적 대처, 소통, 상호적인 의사소통, 교정행동, 분노 얘기하기, 자기표현, 건설적 언어성 분노행동, 주장적 분노표현, 정서적 해소(털어놓기)
자 가 지 향 억 제	부적절	회피, 속으로 비난하기, 반추, 자기공격, 상황 피하기, 무시하기, 과소평가, 분노를 안으로 삭이기, 정서표현행동(울기, 한숨쉬기)
	적절	긴장완화적 대응, 긴장감소, 속으로 분노 가라앉히기, 분노통제(이완, 진정시키기), 이성적 대처(재평가)

(고경봉, 박중규, 2005; 서수균, 김윤희, 2010; Chambers, 1999; Deffenbacher, Oetting, Lynch, & Morris, 1996; Linden et al., 2003; Spielberger, 1999; Tangney, Wagner, Gavlas, & Gramzow, 1991; Van Coillie & Van Mechelen, 2006; Van Coillie, Van Mechelen, & Ceulemans, 2006)

타인지향 표출-부적절은 타인과 물리적인 마찰을 초래하기 쉽고 관계를 적대

적으로 만들어 대인관계적인 긴장을 높이며, 이로 인해 상대와의 솔직한 소통은 더욱 어려워진다는 점에서 부적응적인 분노표현이라고 볼 수 있다. 반면, 타인지향 표출-적절은 타인과 의사소통하는 것으로 분노와 관련된 자신의 상태와 생각들을 타인과 나눔으로써 타인과의 유대감을 증진시켜준다. 또한 이러한 표현은 타인과 솔직하고 깊이 있는 관계를 만드는데 기여하며 관계가 소원해지거나 극단적인 갈등상황으로 치닫는 것을 막아준다. 또한 분노를 유발시킨 사람이 자신의 행동을 돌아볼 기회를 갖게 함으로써 이후에 비슷한 분노유발 행동을 자제하게 만들 수 있다. 실제로 많은 분노조절 프로그램이 효율적인 의사소통을 위한 개입을 포함하고 있다(서수균, 2004; Deffenbacher, 1999; Deffenbacher & McKay, 2000; Gottlieb, 1999; Leifer, 1999; Pavio, 1999).

자가지향 억제-부적절은 타인과의 마찰을 초래하지는 않지만 분노상황을 피하고 자신을 탓하는 것으로서 갈등상황을 해결할 수 없게 만든다. 이는 결국 분노가 해소되지 못하고 지속되는 결과를 초래하는 부적응적인 분노표현이라고 볼 수 있다. 반면, 자가지향 억제-적절은 긴장완화를 통해 흥분에 압도되어 파괴적이고 충동적인 행동을 할 위험성을 줄여준다. 또한 흥분이나 긴장상태의 지속으로 인해 입을 수 있는 신체의 소진도 감소시켜준다. 뿐만 아니라 상황에 대한 재평가를 통해 보다 객관적인 입장에서 이성적으로 판단할 수 있도록 도와준다.

이차적 분노사고와 분노표현 적절성의 관계

앞에서 살펴본 바와 같이 분노표현을 표현의 방향과 적절성에 따라 총 4가지 유형으로 나눌 수 있다면 각 유형에 영향을 미치는 자동적 사고 또한 다를 수 있다. 즉, 분노상황에서의 대처양상을 반영하는 이차적 분노사고는 분노의 표현양상에 영향을 미칠 수 있는데, 자동적 사고의 내용에 따라 타인을 향하거나 자신을 향한 표현행동의 심리적 의미(이유나 목적)가 달라질 수 있을 것으로 예상되며, 이는 결과적으로 분노표현의 적절성으로 나타날 것이다.

① 타인지향 표출적절성

분노를 감추지 않고 타인에게 드러내는 경우는 둘로 나눌 수 있다. 즉, 분노상

황에서 “나쁜놈! 복수해줘야지(타인비난/보복사고)”와 같은 생각을 하면서 타인을 경멸하고 앙갚음을 하기 위한 목적으로 타인에게 분노를 표출하는 경우가 있는가 하면, “내 상황도 조금 고려해 보고 배려를 해줬으면 좋겠다. 내가 뭘 안 해줬나? (분노통제/건설적 대처사고)”와 같은 생각을 하면서 자신의 상황을 알리고 문제를 해결하기 위해 타인에게 분노를 드러내는 경우도 예상해 볼 수 있다. 전자의 경우 언어적·신체적 공격행동과 같은 ‘타인지향 표출-부적절’로 이어질 가능성이 높고, 후자의 경우 적절한 자기주장이나 타협과 같은 ‘타인지향 표출-적절’로 이어질 가능성이 있다.

② 자기지향 억제적절성

분노를 타인에게 표현하지 않고 감정을 내적으로 처리하는 경우 또한 두 가지로 나누어 볼 수 있다. 즉, “난 왜 이렇게 못났을까? 아무 것도 하기 싫다(무력감 사고)”와 같은 생각을 하면서 스스로 갈등 상황에 대처할 수 없다고 판단하여 포기하기 때문에 타인에게 분노를 표현하지 못하고 내적으로 삭이는 경우가 있는가 하면, “내가 이렇게 흥분한 이유는 뭘까? 내가 어떻게 해야 하나? 화내면 나만 손해다. 기분 좋게 어울리자(분노통제/건설적 대처사고)”와 같은 생각을 하면서 자신의 현재 상태와 대처방안에 대해서 생각해보고 화를 내는 것보다 참는 것이 더 이롭다고 판단했기 때문에 내적으로 처리 할 수 있는 것이다. 전자의 경우 분노를 자기 자신에게로 돌리고 상황을 회피하거나 체념하는 것과 같은 ‘자기지향 억제-부적절’로, 후자는 ‘자기지향 억제-적절’로 이어질 수 있다.

연구 II의 구체적인 가설은 다음과 같다.

- 가설 1. 타인비난/보복사고를 많이 할수록 분노를 분노 유발자에게 표출할 때 보다 더 부적절하게 표출할 것이다.
- 가설 2. 무력감사고를 많이 할수록 분노를 억제할 때 보다 더 부적절하게 억제할 것이다.
- 가설 3. 분노통제/건설적 대처사고를 많이 할수록 분노를 분노 유발자에게 표출하거나 억제하더라도 보다 더 적절하게 할 것이다.

방 법

참가자

연구 I의 참가자 중 특성분노 저/중/고 수준에 따라 고르게 선발된 40명의 대학생이 참여하였으며 그 중 분노사건을 기술하지 않은 1명을 제외하고 39명을 대상으로 분석을 진행하였다. 참가자의 평균 연령은 21.48세(SD=1.97, 범위 19~26세)였으며 이 중 남자가 13명, 여자가 26명이었다.

측정도구

분노사건 기술지. 임상 및 상담심리전문가가 피검자의 분노표현 적절성을 평가하기 위한 근거를 제공하기 위해 본 연구자가 고안한 도구로서 개인이 가장 최근에 겪은 분노사건에 대해 상세하게 묘사하도록 한 기술지이다. 본 기술지는 사건 발생 전, 중, 후로 구분된다. 사건 발생 전에 해당하는 항목은 분노를 느낀 사건이 발생한 시간, 장소, 대상(관계, 지위, 친밀도, 성격(16PF 참고, 염태호, 김정규, 2003)을 포함한다. 사건 발생 중에 해당하는 항목으로는 화가 난 이유, 표현방식, 그러한 표현방식의 이유나 목적, 그에 대한 상대방의 반응을 포함하는데, 표현방식은 다시 분노감정을 분노 유발자에게 표현한 경우와 그렇지 않고 내적으로 처리한 경우로 나뉜다. 분노의 대상에게 표현한 경우 실제로 했던 말, 목소리의 크기와 떨림, 어조, 행동, 제스처, 자세, 표정, 시선을 묘사하도록 했다. 대상에게 표현하지 않고 내적으로 처리한 경우에는 그 당시에 행한 행동, 제스처, 자세, 표정, 시선뿐만 아니라 속말, 겉으로 드러나지 않은 내적 행동까지 서술하도록 하였다. 사건 발생 후에 해당하는 항목으로는 분노표현 후의 분노감정의 변화양상, 문제해결의 정도, 스스로 평가한 자신의 분노표현 적절성이 포함되며, 모두 Likert 형식의 5점 척도 상에서 평가된다. 상기한 분노사건 기술지는 부록 7에 제시되어 있다.

분노표현 적절성 평가지. 임상 및 상담심리전문가가 피검자가 작성한 분노사건 기술지를 토대로 개인의 분노표현 적절성을 평가하기 위한 도구로서 본 연구자가

개발한 것이다(부록 9 참고). 평가 시 고려할 요인은 분노 유발자와의 관계 및 상대방의 특성, 화가 난 이유, 구체적인 표현행동, 표현방식의 이유나 목적, 상대방의 반응이다. 분노표현 적절성은 타인을 향한 부적절한 표출, 타인을 향한 적절한 표출, 자신을 향한 부적절한 억제, 자신을 향한 적절한 억제의 4가지로 구분되며 전문가가 이 중 하나를 선택하여 적절성의 수준을 평가한다. 적절성과 부적절성은 Likert 형식의 5점 척도(적절한 경우 1: 약간 적절, 2: 웬만큼 적절, 3: 대체로 적절, 4: 상당히 적절, 5: 매우 적절, 부적절한 경우 1: 약간 부적절, 2: 웬만큼 부적절, 3: 대체로 부적절, 4: 상당히 부적절, 5: 매우 부적절)상에서 평가된다. 본 연구에서 평정자간 신뢰도는 $ICC = .86(p < .001)$ 이었다. 상기한 분노표현 적절성 평가지는 부록 8에 제시되어 있다.

이차적 분노사고 척도(Secondary Anger-Thought Scale). 연구 I에서 사용한 척도로 원래 척도의 지시문에 ‘분노사건 기술지에서 언급한 상황에서’라는 문구 추가하여 피검자가 기술한 분노상황-특정적 자동적 사고를 측정하였다.

한국판 상태-특성 분노표현 척도(State-Trait Anger Expression Inventory-Korean version, STAXI-K). 연구 I에서 사용한 척도로 특성분노 척도만을 발췌해서 사용하였다.

연구절차

연구 I에서 모집한 피검자 중 특성분노 수준을 기준으로 40명을 선정하였다. 특성분노 상위 33%, 중위 33% 하위 33%에 해당하는 사람들 중 연락처를 기재한 사람들에게 개별적으로 연락하여 연구 참여 요청을 하였으며 요청을 승낙한 사람들을 5~10명씩 집단으로 연구실로 호출하여 분노사건 기술지를 작성하도록 하였다.

총 소요 시간은 기술지 작성시간과 사전 설명, 사후 설명을 포함하여 50분이었으며 구체적인 절차는 다음과 같다. 참가자들이 연구실에 도착하면 연구에 대한 설명(분노의 정의, 분노상황의 예 등)을 하고 연구 참가 동의서 작성하도록 하였

다. 그 후 분노사건 기술지와 이차적 분노사고 및 특성분노 질문지를 실시하였다. 작성이 끝난 후 연구 전반에 대한 설명을 하고 질의 및 응답 시간을 가졌으며 피검자들에게 수고비 명목으로 1인당 현금 5,000원을 지급하였다.

위와 같은 방식으로 수집된 40개의 사례 중, 연구자의 검토를 거쳐 분노사건이 아니라고 판단한 1사례를 제외한 후 총 39개의 사례의 분노표현 적절성 평가를 임상 및 상담심리전문가 5인에게 의뢰하였다. 평정자간 신뢰도를 얻기 위해 39개의 사례를 1부씩 복사한 78개의 기술지를 전문가 5인에게 골고루 배포하였으며 결과적으로 하나의 사례 당 두 개의 분노표현 적절성 점수가 수집되었다.

통계적 분석

통계적 분석은 SPSS for Windows(version 18.0)를 사용하여 자료에 대한 기술 통계를 비롯한 다음과 같은 분석방법을 사용하였다.

첫째, 본 연구에서 개발한 분노표현 적절성 평가도구의 신뢰도를 알아보기 위해 급내 상관계수(Intra-Class Correlation: ICC)를 통한 평정자간 신뢰도 분석을 실시하였다. 하나의 사례당 2명의 임상 및 상담심리전문가가 분노표현 적절성 평가를 통해 평가한 평정치의 신뢰도는 $ICC=.86(p<.001)$ 로서 우수한 수준이었다. 본 연구에서는 두 평가점수의 평균을 사용하였다.

둘째, 이차적 분노사고의 하위요인과 분노표현 적절성간의 관계를 분석하기 위해 적절성점수를 변환하는 과정을 거쳤다. 분노표현 적절성의 측정은 표출/억제, 적절/부적절을 판단하는 과정을 거치며 그 결과 한 사례 당 표출적절, 표출부적절, 억제적절, 억제부적절의 4가지 경우 중 하나의 점수만 산출된다. 예를 들어, 부적절하게 표출한 사례에 표출부적절 점수는 매겨지지만 표출적절점수는 매겨지지 않게 된다. 이렇게 되면 부적절하게 표출한 사례만을 대상으로는 타인비난/보복사고와 표출적절성간의 상관계수를 구할 수 있지만, 적절하든 부적절하든 분노를 표출한 전체 사례를 대상으로는 둘 간의 관계를 분석할 수 없게 된다. 그러므로 표출적절 점수(1: 약간 적절, 2: 웬만큼 적절, 3: 대체로 적절, 4: 상당히 적절, 5: 매우 적절)와 표출부적절 점수(1: 약간 부적절, 2: 웬만큼 부적절, 3: 대체로 부적절, 4: 상당히 부적절, 5: 매우 부적절)를 하나의 연속선상에 놓고 1: 매우 부적절, 2:

상당히 부적절, 3: 대체로 부적절, 4: 웬만큼 부적절, 5: 약간 부적절, 6: 약간 적절, 7: 웬만큼 적절, 8: 대체로 적절, 9: 상당히 적절, 10: 매우 적절로 변환하였다. 억제
제의 경우도 동일하게 점수를 변환하였다.

셋째, 표출적절, 표출부적절, 억제적절, 억제부적절 집단이 특성분노, 이차적 분노
사고의 하위요인, 분노표현 후 분노감정의 변화와 문제해결정도에서 보이는 차
이를 검증하기 위해 일원배치 분산분석을 실시하였다. 또한 이차적 분노사고의 하
위요인과 분노표현 적절성의 관계를 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였다.

결 과

변인들의 집단별 평균과 표준편차

특성분노, 이차적 분노사고의 하위요인, 분노표현 적절성 및 분노표현 후 분노감정의 변화와 문제해결정도의 평균과 표준편차를 집단(타인지향 표출-적절, 타인지향 표출-부적절, 자가지향 억제-적절, 자가지향 억제-부적절)별로 표 15에 제시하였다.

표 15. 연구 II의 분석에 사용된 변인들의 평균과 표준편차 (N=39)

	(1) 타인지향 표출-적절 (N=11)	(2) 타인지향 표출-부적절 (N=10)	(3) 자가지향 억제-적절 (N=9)	(4) 자가지향 억제-부적절 (N=9)	전체 (N=39)	F	사후검정 (Turkey)
특성분노	19.09 (4.84)	19.80 (5.24)	18.55 (5.41)	23.00 (5.22)	20.05 (5.24)		
이차적 분노사고							
타인비난/보복	46.00 (18.06)	53.70 (19.61)	30.55 (11.57)	49.88 (24.06)	45.30 (20.05)	2.68 (p=.06)	2>3
무력감	14.54 (3.53)	16.30 (8.43)	14.44 (7.24)	14.11 (7.52)	14.87 (6.62)	.20 (p=.89)	1=2=3=4
분노통제/ 건설적대처	21.00 (6.73)	23.80 (3.99)	19.88 (4.91)	21.44 (5.02)	21.56 (5.31)	.92 (p=.43)	1=2=3=4
분노표현 적절성							
(1) 전문가평정	7.90 (1.28)	3.25 (1.06)	7.33 (.86)	3.66 (.61)	5.60 (2.35)		
(2) 자기보고	7.72 (2.32)	4.70 (2.54)	8.33 (1.50)	6.77 (2.99)	6.87 (2.69)		
(1) - (2)	.18 (1.58)	-1.45 (1.99)	-1.00 (1.58)	-3.11 (2.99)	-1.27 (2.33)		
분노 표현 후 분노변화	3.45 (2.65)	4.50 (3.37)	3.22 (1.92)	4.77 (3.70)	3.97 (2.94)		
분노 표현 후 문제해결정도	9.36 (2.01)	6.10 (2.18)	7.11 (1.83)	5.77 (2.04)	7.17 (2.43)		

주. 특성분노 = State-Trait Anger Expression Inventory, 이차적 분노사고 = Secondary Anger-Thought Scale, 전문가평정 분노표현 적절성 = 분노표현 적절성 평가지(1=매우부적절, 5=약간부적절, 6=약간적절, 10=매우적절), 자기보고 분노표현 적절성 = 분노사건 기술지(1=매우부적절, 5=약간부적절, 6=약간적절, 10=매우적절), 분노표현 후 분노변화 = 분노사건 기술지(1=매우감소, 6=변화없음, 11=매우증가), 분노표현 후 문제해결정도 = 분노사건 기술지(1=매우악화, 6=변화없음, 11=모두해결)
괄호 안은 표준편차

이차적 분노사고와 분노표현 적절성 간의 관계

먼저, 네 집단이 보고한 이차적 분노사고 하위요인의 수준이 서로 다른지 살펴 보기 위해 일원배치 분산분석을 실시하였다. 가설이 지지되기 위해선 타인비난/보복사고는 타인지향 표출-부적절 집단에서, 무력감사고는 자기지향 억제-부적절 집단에서, 분노통제/건설적 대처사고는 타인지향 표출-적절 집단과 자기지향 억제-적절 집단에서 가장 높은 평균점수를 보여야한다. 그러나 표 15에서 보이는 바와 같이 이차적 분노사고의 하위척도 점수에 대한 집단 간 차이는 발견되지 않았다.

그러나 타인비난/보복사고의 경우 $p < .05$ 수준에는 미치지 못하지만 집단 간 차이가 발생할 경향성이 있음이 발견되었다($p = .06$). Turkey 사후검정 결과 타인지향 표출-부적절 집단과 자기지향 억제-적절 집단의 타인비난/보복사고 점수의 차이는 23.15로서 $p < .05$ 수준에서 차이를 보였다. 이를 통해 분노를 적절하게 억제하는 집단보다 부적절하게 표출하는 집단이 타인비난/보복사고를 더 많이 할 가능성이 시사된다.

다음으로 표 16에 이차적 분노사고의 하위요인과 분노표현 적절성간의 상관계수를 각 표현 유형별로 제시하였다. 타인비난/보복사고를 많이 할수록 분노를 타인에게 표출할 때 보다 더 부적절하게 표출할 것이라는 가설을 검증하기 위해 분노를 타인에게 표출한 집단($N=21$)을 대상으로 타인비난/보복사고와 분노표현 적절성의 관계를 살펴본 결과, 유의미한 부적 상관이 발견되지 않았다($r = -.29$, $p = n.s.$). 하지만 추가적인 분석에서 타인지향 표출-부적절집단($N=10$)만을 대상으로 둘의 관계를 살펴본 결과, 타인비난/보복사고와 분노표현 적절성이 유의미한 부적상관($r = -.71$, $p < .05$)을 보였다.

표 16. 이차적 분노사고의 하위요인과 분노표현 적절성간의 상관계수 ($N=39$)

	분노표현 적절성		
	타인지향-표출집단 ($N=21$)	자기지향-억제집단 ($N=18$)	전체집단 ($N=39$)
이차적 분노사고			
타인비난/보복	-.29	-.54*	-.36*
무력감	-.17	-.11	-.14
분노통제/건설적 대처	-.14	-.25	-.17

주. 이차적 분노사고 = Secondary Anger-Thought Scale, 분노표현 적절성 = 분노표현 적절성 평가지 * $p<.05$, 양방향

무력감사고를 많이 할수록 분노를 억제할 때 보다 더 부적절하게 억제할 것이라는 가설을 검증하기 위해 분노를 억제한 집단($N=18$)을 대상으로 무력감사고와 분노표현 적절성 간의 관계를 살펴본 결과, 유의미한 부적상관이 발견되지 않았다($r=-.11$, $p=n.s.$). 추가적인 분석에서 자기지향 억제-부적절집단($N=9$)만을 대상으로 둘 간의 관계를 살펴본 결과, 무력감사고와 분노표현 적절성이 $p<.05$ 기준에서 통계적으로 유의미하지는 않았지만 $r=-.62(p=.07)$ 의 부적 상관의 경향성이 발견되었다.

한편, 가설에서 예상하지 못한 결과가 발견되었는데, 자기지향 억제집단($N=18$)의 경우 타인비난/보복사고와 분노표현 적절성간에 유의미한 부적 상관이 발견되었다($r=-.54$, $p<.05$).

분노통제/건설적 대처사고를 많이 할수록 분노를 표출하거나 억제할 때 보다 더 ‘적절’하게 표현할 것이라는 가설을 검증하기 위해 전체 집단($N=39$)을 대상으로 분노통제/건설적 대처사고와 분노표현 적절성 간의 관계를 살펴본 결과 유의미한 정적 상관이 발견되지 않았다($r=-.17$, $p=n.s.$).

한편, 가설에서 예상하지 못한 결과이지만 전체 집단에서 타인비난/보복사고와 분노표현 적절성 간의 유의미한 부적 상관이 발견되었다($r=-.36$, $p<.05$).

한편, 가설에 포함되지 않은 내용이지만 집단별로 분노표현 적절성에 대한 전문가평정과 자기보고 점수의 차이를 표 17에 제시하였다. 전문가평정 분노표현 적절성 점수와 자기보고된 분노표현 적절성 점수 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는지를 검증하기 위해 집단별로 대응표본 t 검정을 실시하였다. 그 결과, 타인지향 표출-부적절집단($t(9)=-2.30$, $p<.05$)과 자가지향 억제-부적절집단($t(8)=-3.11$, $p<.05$)에서만 두 점수간의 유의미한 차이가 발견되었다. 즉, 분노를 적절하게 표출하거나 억제한 집단에서는 전문가평정점수와 자기보고점수에서 차이가 발생하지 않았던 반면, 분노를 부적절하게 표출하거나 억제한 집단에서는 스스로 평가한 분노표현 적절성이 전문가의 평가보다 더 부적절했다.

표 17. 분노표현 적절성에 대한 전문가평정과 자기보고 점수의 차이 ($N=39$)

	(1)전문가평정	(2)자기보고	(1) - (2)	t
타인지향 표출-적절($N=11$)	7.90 (1.28)	7.72 (2.32)	.18 (1.58)	.38
타인지향 표출-부적절($N=10$)	3.25 (1.06)	4.70 (2.54)	-1.45 (1.99)	-2.30*
자가지향 억제-적절($N=9$)	7.33 (.86)	8.33 (1.50)	-1.00 (1.58)	-1.89
자가지향 억제-부적절($N=9$)	3.66 (.61)	6.77 (2.99)	-3.11 (.99)	-3.11*

주. 전문가평정 분노표현 적절성 = 분노표현 적절성 평가지(1=매우부적절, 5=약간부적절, 6=약간적절, 10=매우적절), 자기보고 분노표현 적절성 = 분노사건 기술지(1=매우부적절, 5=약간부적절, 6=약간적절, 10=매우적절),

* $p<.05$, 괄호 안은 표준편차

분노표현 적절성이 분노표현 후 분노변화와 문제해결에 미치는 영향

추가적인 분석으로, 분노표현 적절성이 높을수록 분노표현 후 분노감정이 보다 많이 감소하고 문제가 보다 많이 해결되는지 살펴보기 위해 표출/억제 적절집단과 부적절집단 간의 자기-보고된 분노표현 후 분노변화량과 문제해결정도의 차이를 살펴보았다. 표 18에서 보이는 바와 같이 분노표현 후 분노 변화량은 부적절집단 보다 적절집단에서 더 많이 감소하는 추세가 발견되었지만 통계적으로 유의미한

차이는 발생하지 않았다($t(37)=-1.37, p=n.s.$). 다음으로 분노표현 후 문제해결정도의 경우 부적절집단보다 적절집단에서 유의미하게 더 많이 해결된 것으로 나타났다($t(37)=3.50, p<.01$).

표 18. 분노표현 후 분노변화 및 문제해결 정도에 대한 집단 간 평균비교 ($N=39$)

	표출/억제 적절 집단($N=20$)	표출/억제 부적절 집단($N=19$)	t
분노표현 후 분노변화량	3.35 (2.30)	4.63 (3.43)	-1.37
분노표현 후 문제해결정도	8.35 (2.20)	5.94 (2.06)	3.50**

주. 분노표현 후 분노변화 = 분노사건 기술지(1=매우감소, 6=변화없음, 11=매우증가), 분노표현 후 문제해결정도 = 분노사건 기술지(1=매우악화, 6=변화없음, 11=모두해결)

** $p<.01$, 괄호 안은 표준편차

더 나아가, 분노를 적절하게 표현한 경우 분노를 적절하게 억제하기보다 적절하게 표출할수록 문제가 더 많이 해결되는지 알아보기 위해 독립표본 t검증을 통해 타인지향 표출-적절집단과 자기지향 억제-적절집단 간의 분노표현 후 문제해결정도를 살펴보았다. 표 19에서 보이는 바와 같이 타인을 향해 분노를 적절하게 표출한 집단이 적절하게 억제한 집단보다 분노표현 후에 문제가 더 많이 해결되었다고 보고했다($t(18)=2.58, p<.05$).

표 19. 분노표현 후 문제해결정도에 대한 집단 간 평균비교 ($N=20$)

	타인지향 표출-적절 ($N=11$)	자기지향 억제-적절 ($N=9$)	t
분노표현 후 문제해결정도	9.36 (2.01)	7.11 (1.83)	2.58*

주. 분노표현 후 문제해결정도 = 분노사건 기술지(1=매우악화, 6=변화없음, 11=모두해결)

* $p<.05$, 괄호 안은 표준편차

분노표현 적절성과 분노표현 후 문제해결정도간의 상관을 표 20에 제시하였다. 분노표현 적절성과 문제해결정도간의 상관은 타인지향 표출집단($r=.55$, $p<.001$)에서 유의미한 정적 상관을 보였지만 자기지향 억제($r=.39$, $p=n.s.$)에서는 유의미한 정적 상관이 발견되지 않았다. 즉, 타인지향 표출의 경우 보다 적절하게 표출할수록 보다 더 많은 문제해결로 이어질 가능성이 있는 반면, 억제의 경우 적절성이 높다고 해서 문제해결에 도움이 된다고 볼 수 없음을 보여주는 결과이다.

표 20. 분노표현 적절성과 분노표현 후 문제해결정도 간의 상관계수 ($N=39$)

	분노표현 적절성	
	타인지향 표출 ($N=21$)	자기지향 억제 ($N=18$)
분노표현 후 문제해결정도	.55***	.39

주. 분노표현 후 문제해결정도 = 분노사건 기술지(1=매우악화, 6=변화없음, 11=모두 해결), 분노표현 적절성 = 분노표현 적절성 평가지

*** $p<.001$, 양방향

논 의

연구 II에서는 이차적 분노사고와 분노표현 적절성간의 관계에 대해서 살펴보았다. 분노표현 양상을 타인지향 표출/자가지향 억제, 적절/부적절의 두 가지 기준에 따라 타인지향 표출-적절, 타인지향 표출-부적절, 자가지향 억제-적절, 자가지향 억제-부적절의 네 집단으로 구분하였다. 집단 간에 타인비난/보복, 무력감 및 분노통제/건설적대처사고의 수준에서 차이가 발생하는지, 또한 이차적 분노사고와 분노표현 적절성 간의 상관관계가 존재하는지 살펴보았다.

첫째, 분노를 타인에게 부적절하게 표출하는 사람들의 경우 분노상황에서 타인비난/보복사고를 많이 할수록 신체적 공격, 언어적 공격, 신체언어, 짜려보기, 파괴적 언어성 분노행동 등을 보이는 것과 같이 분노를 보다 더 부적절하게 표출한다고 볼 수 있다. 타인비난/보복사고와 관련해서 또 한 가지 흥미로운 점은 자가지향 억제-적절집단보다 타인지향 표출-부적절집단이 타인비난/보복사고를 더 많이 한다는 것이다. 이는 타인비난/보복사고의 속성을 반영하는 것으로서 타인비난/보복사고는 분노의 방향이 상대방을 향한 것이므로 억제보다는 표출행동과 관련될 수 있고, 그 내용이 상대방을 공격, 비난, 보복하려는 것이므로 적절하기보다는 부적절한 행동과 관련될 수 있다는 것을 시사한다.

둘째, 분노를 부적절하게 억제하는 집단의 경우 통계적으로 유의미한 결과는 아니지만($p=.07$) 무력감사고를 많이 할수록 회피, 자기공격, 무시하기, 분노를 안으로 삭이기 등과 같이 분노를 보다 더 부적절하게 억제하는 경향이 있는 것으로 보인다. 또한 가설에서 예상하지 못한 결과이지만 부적절하거나 적절하게 분노를 억제하는 전체 집단의 경우 타인비난/보복사고를 많이 할수록 분노를 보다 더 부적절하게 억제하는 것으로 나타났다. 즉, 길으로는 상대방에게 분노를 표현하지 않지만 머릿속에는 상대방을 비난, 공격하거나 보복하고 싶은 생각이 많을수록 분노를 보다 더 부적절한 방식으로 억제한다고 볼 수 있다.

마지막으로, 가설과 달리 분노통제/건설적 대처사고를 많이 한다고 해서 분노를 보다 더 적절하게 표출하거나 억제한다고 볼 수는 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과에 대한 해석은 다음과 같이 해 볼 수 있다. 먼저, 본 연구에 참가한 대학

생들이 보인 분노통제/건설적 대처사고의 점수와 분포가 서수균(2004)의 연구에서 참가자들이 보인 통계량과 달랐을 수 있다. 이를 확인하기 위해 본 연구 II의 참가자 집단이 서수균(2004)이 이차적 분노사고 척도를 개발할 당시 보고했던 집단과 분노통제/건설적 대처사고 측면에서 동질집단인지 살펴보았다. 그 결과, 연구 II에서 나타난 분노통제/건설적 대처사고의 평균 및 자료의 분포는 서수균(2004)의 척도개발 연구에서 보고한 것과 거의 비슷했다. 그러므로 가설이 지지되지 않은 이유는 연구 II 참가자들이 분노통제/건설적 대처사고의 측면에서 척도의 원 저자가 대상으로 한 집단과 상이하기 때문이라는 대안적 설명이 기각되었다.

둘째, 분노통제/건설적 대처사고의 타당도를 의심해볼 수 있다. 이차적 분노사고 척도를 개발한 서수균(2004)에 따르면 수집된 적응적 사고의 내용이 너무 다양해서 이를 세분화하지 않고 한 유형으로 분류하였으며 이를 분노통제/건설적 대처사고로 명명했다고 보고된다. 실제로 분노통제/건설적 대처사고의 문항들을 보면 '미안하다' '참아야지'와 같이 반드시 적응적인 생각이라고 볼 수 없는 문항들이 있는가하면, '내가 이렇게 흥분한 이유는 뭘까?' '내가 어떻게 해야 하나?'와 같이 성찰이나 및 적절한 분노표현으로 이어질 가능성이 있는 문항들이 존재한다. 그러므로 이러한 척도의 타당도를 고려하여 대안적인 분석으로서 분노통제/건설적 대처사고를 잘 반영하는 문항을 선정하고 그 문항이 분노표현 적절성과 지니는 문항별 상관계수를 살펴보았다. 그 결과 오히려 이차적 분노사고 척도의 15번 문항인 '내가 이렇게 흥분한 이유는 뭘까?'와 분노표현 적절성 간에 유의미한 정적상관이 아닌 부적상관이 발견되었다($r=-.30, p=.05, N=39$). 그러므로 가설이 지지되지 않은 이유는 분노통제/건설적 대처사고의 타당도 때문이라는 대안적 설명도 기각되었다.

이러한 사항을 종합해 보면, 부적절한 표출이나 억제행동에 관해서는 부적응적인 자동적 분노사고로 여겨지는 타인비난/보복사고와 무력감사고의 수준이 그 행동의 부적절성과 관련이 있는 것으로 보인다. 그러나 적절한 표출이나 억제행동에 대해서는 적응적인 자동적 분노사고로 여겨지는 분노통제/건설적 대처사고의 수준이 분노표현행동의 적절성과 관련된다고 볼 수 없다. 적절한 분노표현행동에 대해서는 이차적 분노사고 이외에 또 다른 요인이 영향을 미칠 수 있을 것으로 예상되는 바이다.

가설에 포함되지 않은 내용이지만 분노표현 적절성이 분노표현 후 분노변화와 문제해결에 미치는 영향을 살펴보았다. 그 결과 분노표현 후 문제해결정도는 타인지향 표출-적절집단의 경우 '모두 해결'쪽에 가까웠고 자기지향 억제-적절집단의 경우 '약간 해결'쪽에 가까웠으며 타인지향 표출-부적절집단과 자기지향 억제-부적절집단의 경우 '변화 없음'에 가까웠다. 즉, 분노를 적절하게 표출하거나 억제하는 것은 문제해결에 도움이 된다는 것을 알 수 있다. 덧붙여, 분노표현 적절성과 문제해결 정도간의 상관은 일종의 수렴타당도로 간주할 수 있으며, 전체집단에서 분노표현이 적절할수록 문제 해결에 도움이 된다는 것은 본 연구에서 개발한 분노표현 적절성 평가지가 분노표현 적절성을 타당하게 측정한다는 것을 보여주는 것이다.

더 나아가 적절하게 표출하거나 억제한 집단 간에서도 문제해결 정도의 차이가 발견되었는데, 즉 분노를 적절하게 표현했다면 분노를 적절하게 억제하기보다 적절하게 표출할수록 문제가 더 많이 해결될 수 있다고 볼 수 있다. 이는 분노표현 적절성과 분노표현 후 문제해결 정도간의 상관에서도 지지되며, 표출과 억제가 차별적으로 문제해결에 미치는 영향을 보여준다. 즉 타인지향-표출집단의 경우 부적절하게 표출하는 것보다 적절하게 표출할수록 문제의 해결로 이어질 가능성이 있는 반면, 억제의 경우 적절성이 높다고 해서 문제해결에 도움이 된다고 볼 수 없는 것이다. 적절한 억제는 흥분을 가라앉히고 파괴적인 행동을 할 가능성을 줄여주며 상황에 대해서 재평가할 수 있도록 도와준다. 그러나 이는 적절한 자기주장과 타인과의 소통을 통해 서로가 자신의 행동을 성찰할 기회를 제공하지는 못한다는 점에서 타인을 향한 적절한 표출보다는 문제해결에 덜 도움이 되는 것으로 보인다.

한편, 분노표현 적절성이란 분노표현행동이 사회적으로 수용 가능한 정도(Edmondson & Conger, 1996)를 반영하므로 분노를 표현한 당사자가 지각한 분노표현 적절성과 타인이 평가한 적절성이 얼마나 일치하는지를 살펴보는 것도 의미가 있다. 적절성이라는 개념은 같은 문화권 내에서 공유되는 사회적 규범을 기준으로 평가되는 것으로서 적절성에 대한 임상 및 상담심리전문가가 내린 평가는 일종의 사회적 규범의 역할을 할 수 있다.

연구 II의 추가적인 분석을 통해 전문가평정 점수에서 자기보고 점수를 뺀 점

수의 차이를 살펴본 결과 이러한 차이는 타인지향 표출-부적절집단과 자가지향 억제-부적절집단에서만 발견되었다. 타인지향 표출-부적절집단의 전문가평정점수는 '대체로 부적절', 자기보고점수는 '약간 부적절'에 가까웠으며, 자가지향 억제-부적절집단의 전문가평정점수는 '웬만큼 부적절', 자기보고점수는 '상당히 적절'에 가까웠다. 즉 적절하게 표출하거나 억제하는 사람들은 비교적 자신의 분노표현 적절성을 객관적으로 평가하는 반면, 분노를 부적절하게 표출하거나 억제하는 사람들은 자기 행동의 부적절성에 대해 보다 관대한 기준을 적용하는 것으로 보인다.

중 합 논 의

본 연구에서는 동일하게 분노를 느끼더라도 사람마다 이를 표현하는 양상이 각기 다르다는 점에 주목하고 분노의 경험과 표현 사이를 매개하는 이차적 분노사고에 초점을 맞추었다. 즉, 분노상황에서 머릿속에 빠르게 스쳐 지나가는 생각인 자동적 분노사고의 내용에 따라 분노를 표현하는 양상이 달라질 것이고 이는 상이한 패턴의 대인관계 문제와 신체화를 유발할 수 있음을 예상하고 이를 검증하고자 하였다. 더 나아가 이차적 분노사고가 분노표현 적절성 및 분노표현 후 분노감소량과 문제해결 정도와 지니는 관계를 살펴보았다.

연구 I에서는 먼저 분노표출과 분노억제로 대표되는 상이한 부적응적 분노표현 양상이 이차적 분노사고 중 타인비난/보복사고와 무력감사고의 영향을 받을 것이라는 가설을 검증하였다. 이는 분노표현 양상을 이해함에 있어서 인지적 요인인 자동적 사고의 중요성을 강조하기 위한 것이었다. 또한, 연구 I에서는 상이한 이차적 분노사고의 영향을 받은 분노표출과 분노억제가 초래하는 서로 다른 패턴의 대인관계 문제와 신체화 경향성의 관계를 살펴보았다. 이를 통해 임상장면에서 분노로 인해 초래되는 갖가지 대인관계 문제와 신체화 증상을 보이는 내담자를 이해하고 치료할 때 자동적 분노사고의 탐색과 수정이 중요하다는 것을 강조하고자 하였다.

연구 I이 분노의 부적응적 표현양상과 그로 인한 결과를 설명하는 것이었다면, 연구 II는 더 나아가 분노를 적응적으로 표현하는 행동과 그에 영향을 미치는 이차적 분노사고를 살펴봄으로써 분노의 적응적 표현양상을 살펴보려는 목표를 가지고 실시되었다. 이를 위해 분노표현 적절성이라는 개념을 도입하고 이를 측정하기 위한 평가도구를 개발하였다. 분노를 표출하거나 억제할 때 그 속에 내재된 이차적 분노사고의 내용에 따라 그 적절성이 달라질 것이라는 가설을 검증하고자 한 것이다. 분노상황에서 타인비난/보복사고는 부적절한 분노표출로, 무력감사고는 부적절한 분노억제로 이어질 것이며 분노통제/건설적 대처라는 적응적인 이차적 분노사고를 하는 경우에는 타인을 향해 분노를 표출하거나 그렇게 하지 못하고 억제하더라도 그러한 행동이 적절할 것이라는 가설을 검증하였다. 이를 통해 부적

절하게 분노를 표현하는 내담자의 역기능적 이차적 분노사고를 적응에 도움이 되는 분노통제/건설적 대처사고로 수정하는 개입방법의 타당성을 제고하고자 하였다.

본 연구의 연구결과를 요약하면 다음과 같다. 연구 I에서는 이차적 분노사고가 분노표현 양상에 어떠한 영향을 미치며, 또한 이 둘이 어떠한 방식으로 상이한 대인관계 문제와 신체화에 영향을 미치는지에 대해서 살펴보았다.

첫째, 이차적 분노사고와 분노표현 양상의 관계를 살펴보면, 타인비난/보복사고의 경우 가설과 달리 분노표출과 분노억제 모두와 비슷한 수준의 정적 상관관계를 나타냈는데, 이를 통해 타인비난/보복사고가 분노표출과 분노억제 모두에 영향을 미칠 수 있다고 볼 수 있다. Berkowitz(1993)가 내린 분노의 정의인 '표적을 향한 공격 경향성을 수반하는 정서'가 시사하는 바와 같이 타인비난/보복사고는 분노의 파괴적인 속성과 잘 부합하는 자동적 사고라고 볼 수 있다. 한편, 무력감사고의 경우 분노표출보다는 분노억제와 더 큰 정적 상관을 지니는 것으로 나타났는데, 이를 통해 무력감사고를 많이 할수록 분노를 겉으로 드러내기보다 억제할 가능성이 높다는 것을 알 수 있다.

둘째, 이차적 분노사고와 대인관계 문제의 관계에서 분노표현 양상의 매개효과를 살펴보았다. 먼저 타인비난/보복사고와 지배 간에는 분노표출이 부분매개효과를 나타냈던 반면, 타인비난/보복사고와 불신간의 관계에서는 분노표출의 매개효과가 지지되지 않았다. 즉, 지배의 경우 타인비난/보복사고가 분노표출행동으로 이어져서 나타날 수 있는 대인관계 문제임에 반해, 불신의 경우 타인비난/보복사고가 반드시 분노표출행동으로 표현되지 않더라도 이차적 분노사고의 직접적인 영향을 받아 초래될 수 있는 문제인 것으로 보인다. 다음으로 무력감사고와 냉담, 사회적 위축, 비주장의 대인관계 문제 간의 관계에서는 분노억제가 부분매개효과를 나타냈던 반면, 비독립성 및 (피)착취에 대해서는 분노억제가 완전매개효과를 지니는 것으로 나타났다. 한편, 이 중 비주장과 관련하여, 남녀 집단을 따로 분리하여 분석한 결과 남자집단에서는 분노억제가 부분매개효과를 보였던 반면 여자집단에서는 분노억제가 완전매개효과를 나타냈다. 즉, 여자집단의 경우 무력감사고가 반드시 분노억제를 거쳐서 비주장의 대인관계 문제를 초래한다고 볼 수 있다.

셋째, 이차적 분노사고와 신체화 간의 상관을 살펴보면 무력감사고를 많이 할

수록 신체화 증상을 더 많이 보일 것이라는 가설은 지지되었으나, 타인비난/보복 사고보다 무력감사고가 신체화 증상과 더 큰 정적 상관을 보일 것이라는 가설은 지지되지 못했다. 신체화를 설명함에 있어서 무력감사고뿐만 아니라 타인비난/보복사고 또한 중요한 인지적 요인인 것으로 보이며, 타인비난/보복사고를 많이 하는 동시에 무력감사고 또한 많이 할 때 신체화가 발생할 수 있음을 알 수 있다.

넷째, 특성분노와 분노억제가 신체화를 설명하는 모델에 무력감사고가 추가되었을 때 8.3%라는 추가적인 설명량이 유의했으며, 이 때 분노억제는 신체화를 유의미하게 설명하지 못하게 되었다. 또한 무력감사고와 신체화의 관계에서 분노억제의 매개효과는 지지되지 않았다. 이러한 결과들은 신체화를 이해함에 있어서 내담자의 분노표현 양상보다는 무력감사고에 더 초점을 두어야 함을 시사한다. 선행 연구들과 본 연구에서는 신체화가 분노억제뿐만 아니라 분노표출과도 유의미한 정적 상관을 지니는 것으로 나타났으므로 분노표현 양상만으로 신체화를 설명하기는 불충분하며, 겉으로 드러나는 분노표현 행동에만 주의를 기울이기보다는 분노를 자기 자신에게 돌리는 내용의 자동적 사고인 무력감사고를 함께 고려해야 함을 알 수 있다.

다섯째, 이차적 분노사고와 분노표현 적절성 간의 관계를 살펴보았다. 먼저 분노를 타인을 향해 부적절하게 표출하는 집단에서 타인비난/보복사고를 많이 할수록 분노를 더 부적절하게 표출하는 경향성이 발견되었다. 또한 분노를 부적절하게 표출하는 집단의 타인비난/보복사고 점수가 적절하게 억제하는 집단보다 더 높은 경향성이 발견되었다. 또한 가설에서 예상치 못한 결과이지만 분노를 억제하는 사람들의 경우 타인비난/보복사고를 많이 할수록 더 부적절하게 억제하는 경향성이 발견되었다. 이러한 결과를 통해 타인비난/보복사고는 분노의 억제보다 표출과 관련이 있고, 적절성과 관련해서는 표출행동을 보다 부적절하게 만드는 인지적 요인인 것으로 보인다.

한편 무력감사고의 경우 분노를 부적절하게 억제하는 집단에서 통계적으로 유의미한 정도는 아니지만 무력감사고를 많이 할수록 분노를 보다 부적절하게 억제하는 경향성이 발견되었다. 이는 분노억제 행동의 부적절성에 무력감사고가 영향을 미칠 수 있다는 것을 의미한다. 분노통제/건설적 대처사고의 경우 가설과 달리, 분노상황에서 이러한 생각을 많이 한다고 해서 분노를 보다 더 적절하게 표출하

거나 억제하는 것은 아닌 것으로 나타났다. 이러한 사항을 종합해 보면, 이차적 분노사고가 부적절한 분노표현 행동에는 영향을 미칠 수 있으나 적절한 분노표현 행동에는 유의미한 영향을 미치지 않는다고 볼 수 있다.

여섯째, 분노표현 적절성과 분노표현 후 문제해결 정도의 관계를 살펴보면, 분노를 적절하게 표출하거나 억제하는 집단은 부적절하게 표출하거나 억제하는 집단보다 분노표현 후 문제가 더 많이 해결되었다고 보고했다. 또한 분노를 적절하게 표현한 경우 분노를 적절하게 억제한 집단보다 적절하게 표출한 집단에서 문제가 더 많이 해결되었다고 보고했다. 추가적으로, 분노표현 적절성과 분노표현 후 문제해결 정도 간의 상관관계는 타인지향 표출집단에서는 유의하였지만 자기지향 억제집단에서는 유의미하지 않았다. 이를 통해 표출과 억제가 문제해결에 미치는 영향력을 알 수 있는데, 분노를 표출하는 경우 그 행동의 적절성이 증가함에 따라 문제해결에 더 도움이 되지만, 분노를 억제하는 경우 억제행동의 적절성이 증가하더라도 문제해결에 더 도움이 된다고 볼 수 없음을 의미한다.

마지막으로, 전문가 평정과 자기보고된 분노표현 적절성의 차이를 살펴보면, 타인지향 표출-부적절집단과 자기지향 억제-부적절집단의 경우 자기보고 분노표현 적절성 점수보다 전문가평정 점수가 유의미하게 낮았다. 이는 부적절하게 분노를 표출하거나 억제한 집단의 경우 자신의 부적절한 표현행동을 평가함에 있어서 보다 관대한 잣대를 적용함을 의미한다. 이처럼 만약 스스로 지각한 자신의 분노표현 적절성이 타인이 평가한 적절성에 부합되지 않는다면 분노로 인해 보다 더 부정적인 결과를 초래할 수 있을 것으로 예상된다. 예를 들어, 어떤 이의 분노표현이 다른 사람들에 의해 부적절한 것으로 평가될 때 당사자가 자신의 분노표현에 대해서 적절하다고 지각하는 경우, 이는 자신의 분노표현 적절성에 대한 통찰이 부족한 것을 의미하므로 분노를 적절하게 표현하고자 하는 노력을 전혀 하지 않을 수 있다. 그 결과 분노감정의 감소나 문제해결에 부정적인 영향을 초래할 수 있는 것이다.

본 연구의 의의 및 시사점은 다음과 같다. 위와 같은 연구결과는 분노를 경험할 때 발생하는 이차적 분노사고의 내용에 따라 분노표현 양상이 다를 수 있으며, 그로 인해 상이한 패턴의 대인관계 문제, 신체화 증상이 발생할 수 있음을 보여준다. 또한 부적응적인 이차적 분노사고는 분노표현 적절성에 영향을 미칠 수 있음

을 시사한다. 구체적으로 이차적 분노사고가 대인관계 문제, 신체화, 분노표현 적절성과 지니는 관계를 통해 발견할 수 있는 의의 및 시사점은 다음과 같다.

첫째, 원만한 대인관계는 개인에게 중요한 과제이며 따라서 대인관계 문제들에 대한 깊은 이해가 필요하다. 본 연구에서는 인간의 가장 기본적인 정서 중의 하나인 분노와 자동적 분노사고, 분노표현 양상이 대인관계 문제에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 이차적 분노사고에 따라 분노표현 양상이 달라질 수 있고, 그로 인해 상이한 대인관계 문제가 발생할 수 있으므로 본 연구의 결과를 토대로 특성분노가 높은 내담자가 가지는 다양한 대인관계 문제에 대해 좀 더 차별적으로 접근할 수 있을 것으로 예상된다. 개입의 핵심은 이차적 분노사고의 탐색과 수정이 될 것이다. 즉, 부적응적인 이차적 분노사고가 분노표현 양상에 영향을 미치고 그로 인해 대인관계 문제가 발생한다면 이차적 분노사고를 적응적인 것으로 교정해주는 개입을 통해 분노를 적절하고 효과적으로 표현할 수 있도록 하고 대인관계 문제를 개선하는데 도움을 줄 수 있으리라 생각된다.

둘째, 신체화와 관련하여 기존 연구들에서는 특성분노(김혜란, 박경, 2006), 정서 귀인양식(신현균, 1988b), 분노표현 양상(최성일 등, 2001)을 통해 신체화를 설명했던 반면, 본 연구에서는 인지적 요인인 이차적 분노사고 중 무력감사고를 함께 고려하였다. 기존에 분노표출과 분노억제 모두가 신체화와 관련 있었던 연구결과는 감정의 억압이 신체화를 초래한다는 정신분석적 이론과 상충되는 것이었는데, 무력감사고를 추가함으로써 이에 대한 대안적 설명이 가능해졌다. 즉, 겉으로 드러나는 분노표현 양상보다는 외현적으로 드러나지는 않지만 분노를 자신에게 돌리고 무기력해하는 무력감사고가 분노표현 양상과 관계없이 신체화를 유발할 수 있다는 것이다. 그러므로 특성분노가 높은 내담자가 신체화를 호소하는 경우, 내담자의 무력감사고를 탐색·수정하여 이것이 신체화에 미치는 영향력을 줄여주는 방법을 고려해볼 수 있다.

셋째, 본 연구에서는 분노표현 적절성 개념을 고려하여 이를 측정하기 위한 분노사건 기술지와 분노표현 적절성 평가지를 개발하였고 보다 타당성 있는 평가를 위해 임상 및 상담심리전문가가 평정하는 방식을 택하였다. 기존에 분노표현 양상을 단순히 분노표출, 분노억제, 분노통제로 구분하던 것에서 더 나아가 이차적 분노사고의 내용에 따라 타인지향 표출-적절, 타인지향 표출-부적절, 자기지향 억제

-적절, 자기지향 억제-부적절로 세분화하였으며 각 유형으로 평가할 수 있는 구체적인 기준을 제시하였다. 비록 연구 결과에서 분노통제/건설적 대처사고와 적절한 분노표출과 억제의 관계는 발견하지 못했지만 타인비난/보복사고와 무력감사고가 부적절한 분노표출과 억제를 부분적으로 설명할 수 있었다. 그러므로 연구 II의 결과를 통해 부적응적인 자동적 분노사고를 탐색하고 이를 다룸으로써 개인의 분노표현 적절성을 증진시킬 수 있다는 임상적 함의를 얻을 수 있다.

그러나 본 연구는 몇 가지 제한점을 가지고 있기에 결과에 대해 조심스러운 해석이 필요하다. 첫째, 본 연구는 서울 소재 2개 대학교의 일부 대학생을 대상으로 실시되었기 때문에 연구결과를 전체 성인집단에 일반화하여 적용할 수는 없다. 특히 연령대에 따라서 분노표현 양상이 달라질 수 있을 것으로 예상되는 바, 각 연령대별로 분노표현 양상과 그로 인한 심리·사회적 결과를 구체적으로 살펴보는 연구가 이루어져야 할 것이다.

둘째, 이차적 분노사고 척도는 특성보다는 상태를 측정하는 것으로서 특정 상황에서 스쳐 지나가는 생각을 반영하는 것이다. 분노를 느끼는 상황은 매우 다양하며 상황에 따라 이차적 분노사고는 달라질 수 있으므로 특정한 한 두개의 상황에서 타인비난/보복사고와 무력감사고를 많이 한다고 해서 대인관계 문제나 신체화가 초래될 것이라고 확언할 수는 없다. 대인관계 문제와 신체화는 부적응적인 이차적 분노사고가 충분한 기간 동안 여러 분노 상황에서 지속적으로 나타날 때 발생할 수 있는 것이다. 그러므로 다양한 상황을 고려하여 이차적 분노사고가 여러 상황에 어느 정도의 빈도와 강도로 나타나는지 고려할 필요가 있다.

셋째, 연구 I에서는 분노상황을 세분화하지 않고 서로 다른 분노상황에서 발생하는 자동적 분노사고만을 다루었다. 비록 연구 II에서 이러한 점을 보완하여 분노의 상황적 요인을 고려하긴 했지만 분노상황에 대한 체계적인 분석이 이루어진 것은 아니었다. 분노는 매우 다양한 상황에서 발생할 수 있으며, 상황에 따라 자동적 사고의 의미 또한 달라질 수 있으므로 분노가 발생하는 다양한 상황을 대상, 사건 등에 따라 세분화하고, 그 중 하나에 집중하여 특정 상황에서 발생하는 분노에 대한 보다 심층적인 연구가 필요하다.

넷째, 연구 I의 모든 변인은 자기보고식 질문지에 의한 것으로 연구 참여자들의 반응태도에 의해 왜곡될 가능성이 있다. 특히 신체화를 자기보고식으로만 측정

하여 연구대상자들이 보고한 신체증상이 신체화 증상인지, 혹은 실제로 의학적으로 이상이 있는 것인지를 확인하지 못하였다. 따라서 후속연구에서는 의학적인 검사, 면접과 실험 등 다양한 측정방법을 사용하여 결과의 타당성을 높이도록 해야 할 것이다. 또한 연구 II에서는 피검자들이 분노사건 기술지를 통해 보고한 분노표현 행동을 전문가가 평정하였다. 분노표현 적절성을 보다 객관적으로 평정했다는 의의는 있으나 연구 참여자들이 실제로 보인 행동에 대한 관찰을 토대로 적절성을 평가한 것이 아니라는 점에서 타당도상의 제한점이 있다.

다섯째, 본 연구에서는 인지-행동적 설명모델에 근거하여 이차적 분노사고가 대인관계 문제, 신체화 및 분노표현 적절성에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보았다. 이러한 인과적 관계는 이론적으로는 가정할 수 있으나, 본 연구는 횡단적 연구이므로 변인간의 인과관계를 직접적으로 추론하는 데는 제한점이 있다.

마지막으로, 본 연구에서는 인지적 요인 중 자동적 분노사고에 초점을 맞추었는데, 이러한 자동적 분노사고의 기저에 있는 개인의 신념이 무엇인지 탐색해볼 필요성이 있다. 예를 들어, 대상에게 분노를 표출하고 싶지만 그렇게 하지 못하고 속으로만 삭히는 사람들이 어떠한 핵심신념을 가지고 있는지 살펴본다면, 개입에 있어서 자동적 사고 수준에서 더 깊이 들어가 핵심신념까지 다룰 수 있는 임상적 함의를 제공할 수 있을 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구에서는 기존 연구들에서 분노가 대인관계 문제와 신체화에 미치는 영향을 설명할 때 고려하지 못했던 인지적 요인인 이차적 분노사고를 중점적으로 다루었다는 의의를 지닌다. 이는 분노로 인해 대인관계 문제와 신체화를 호소하는 내담자에게 인지-행동적 접근에 기반을 둔 심리치료를 할 때 자동적 사고를 다루어야 하는 이론적 근거를 제공한다. 또한 기존 연구들에서 주로 부적응적인 분노표현 양상에 초점을 맞추는 것에서 더 나아가 분노표현의 적응적인 측면을 조명한 것 또한 본 연구의 중요한 의의이다. 분노가 보편적인 정서라는 점을 함께 고려해볼 때, 본 연구의 결과를 임상장면에서 분노로 인해 부적응을 겪는 내담자뿐만 아니라 일반인을 대상으로 하여 분노를 어떻게 표현하는 것이 심리사회적 건강증진에 도움이 되는지를 교육하는 프로그램으로까지 확대시킬 수 있을 것으로 예상된다.

참 고 문 헌

- 강승호, 정은주 (1999). 고등학생들의 스트레스와 학업성적 및 정신건강간의 관계 연구. 교육심리연구, 13(4), 405-424.
- 고경봉, 박중규 (2005). 분노대응척도 개발. 신경정신의학. 44(4), 477-488.
- 고경희 (2000). 특성분노, 분노표현양식과 비합리적 신념. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 고선자, 손정락 (2008). 경험논문: 분노조절 집단 프로그램이 신체화 경향이 있는 대학생의 분노억압과 신체화 증상에 미치는 효과. 한국심리학회지 건강, 13(1), 185-203.
- 고영진, 안창일 (2003). 분노-억압 집단의 방어적 투사. 한국심리학회지: 임상, 22(3), 641-600.
- 고영인 (1994). 대학생의 분노표현 양식과 우울 및 공격성과의 관계. 부산대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 고은영 (1997). 분노표현양식과 분노표현의 적절성이 우울에 미치는 영향. 카톨릭 대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 권석만 (1995). 대학생의 대인관계 부적응에 대한 인지-행동적 설명모형. 학생연구, 30(1), 38-63.
- 권석만 (2003). 현대이상심리학. 서울: 학지사.
- 권정혜 (1993). 인지행동치료의 실제. 1993년도 한국심리학회 동계연수회 자료집.
- 김광일, 김재환, 원호택 (1984). 간이정신진단검사. 서울, 중앙적성출판사.
- 김교현 (2000). 분노억제와 고혈압. 한국심리학회지: 건강, 5, 181-192.
- 김교현, 전겸구 (1997). 분노, 적대감 및 스트레스가 신체 건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 2, 79-95.
- 김문선, (2011). 우울기분 유도가 신체화 경향성 대학생의 주의 및 기억편향에 미치는 영향. 전남대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김민수, 고영근, 임홍빈, 이승재 (1991). 국어대사전, 금성출판사.
- 김영환, 홍상황 (1999). 대인관계평가도구의 표준화 연구: 대인관계 문제검사와 원

- 형척도. 성곡논총, 30, 537-594.
- 김인희 (2000). 대학생의 비합리적 신념과 분노의 관계. 명지대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김종주, 정요균, 최일균 (1992). 신체화 환자의 호소에 관한 언어학적 연구. 신경정신의학, 31, 924-948.
- 김진영, 고영건 (2010). 분노억압의 역설과 분노 억제에 대한 비밀. 인간연구, 19, 155-196.
- 김혜란, 박경 (2006). 생활스트레스와 분노가 여성의 신체화에 미치는 영향. 한국심리학회 논문집, 246-247.
- 민경환, 김지현, 황석현, 장승민 (1998). 성, 세대, 성격유형에 따른 정서반응 양식의 차이. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 12, 119-140.
- 박영주, 한금선, 신현정, 강현철, 천숙희, 문소현, 이영식, 김현수 (2004). 청년기 여성의 분노 결과 예측모형. 대한간호학회지, 34(1), 172-181.
- 박혜성 (2004). 분노표현방식에 따른 감정표현기법과 인지이완기법의 효과. 부산대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 서수균 (2004). 분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 서수균, 권석만 (2005a). 분노사고 척도 개발과 타당화 연구: 일차적 분노사고와 이차적 분노사고. 한국심리학회지: 임상, 24(1), 187-206.
- 서수균, 권석만 (2005b). 비합리적 신념, 자동적 사고 및 분노의 관계. 한국심리학회지: 임상, 24(2), 327-339.
- 서수균, 권석만 (2005c). 분노조절 인지행동프로그램을 통한 이중인지매개모델의 검증. 한국심리학회지: 임상, 24(3), 495-510.
- 서수균, 김윤희 (2010). 대학생용 분노대처행동 척도 개발과 그 유용성. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 973-992.
- 신은영, 최명구 (2002). 청소년기의 자아구조와 자기노출과의 관계. 교육심리연구, 16(4), 한국교육심리학회, 275-301.
- 신현균 (1998b). 신체화 집단의 신체감각에 대한 해석, 추론 및 기억편향. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.

- 신현균 (2000). 부정적 정서, 감정표현불능증, 신체감각증폭지각 및 신체적 귀인이 신체화에 미치는 영향: 매개모델의 검증. 한국심리학회지: 임상, 19(1), 17-31.
- 신현균 (2003). 한국판 아동 신체화 척도의 신뢰도, 타당도 및 초등학교학년생의 신체증상 경험의 특성. 한국심리학회지: 임상, 22(4), 829-846.
- 신현균 (2006b). 청소년의 신체증상 경험에서 부정적 정서의 영향 및 정서표현과 자기개념의 중재효과. 한국심리학회지: 임상, 25(3), 727-746.
- 안자영 (2006). 청소년의 분노와 신체화의 관계에서 인지적 왜곡의 매개효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 염태호, 김정규 (2003). 16PF(다요인 인성검사)의 이해와 활용. 서울: 한국가이던스.
- 이경선, 손정락 (2010). 자기 주장훈련이 대학생의 분노억제와 분노표출의 감소에 미치는 영향. 사회과학연구, 34(2), 115-133.
- 이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D척도의 신뢰도 및 타당도에 관한 연구. 한국심리학회지: 임상, 10(1), 98-113.
- 이영훈, 이현림, 천성문 (2000). 신경증적 비행청소년의 분노조절을 위한 인지행동적 집단치료 효과. 한국심리학회지: 상담, 12, 53-82.
- 이정숙, 이현, 안윤영, 유정선, 권선주 (2010). 국내 분노조절 프로그램 연구동향 - 국내 학술논문을 중심으로(1996-2008). 한국아동심리치료학회지, 5(1), 1-22.
- 이훈진, 원호택 (1995). 편집증적 경향, 자기개념, 자의식간의 관계에 대한 탐색적 연구. 한국심리학회 '95 연차대회 학술발표논문집, 277-290.
- 전검구 (1991). 분노표현양식과 신체병리와의 관계. 한국심리학회 연차 학술발표대회 논문 초록, 9-15.
- 전검구 (1999). 분노에 대한 기초 연구. 재활심리연구, 6(1), 173-190.
- 전검구 (2000). 분노의 종합적 이해를 위한 시도. 미술치료연구, 7, 1-31.
- 전검구 (2000). 정서와 건강간의 관계: 문화적 접근. 한국심리학회지: 사회문제, 6(3), 175-199.
- 전검구, 한덕웅, 이장호 (1998). 한국판 상태-특성 분노표현 척도(STAXI-K): 대학생 집단. 한국심리학회지: 건강, 3(1), 18-22.
- 전검구, 한덕웅, 이장호, Spielberger, C. D. (1997). 한국판 STAXI 척도 개발: 분

- 노와 혈압. 한국심리학회지: 건강, 2, 60-78.
- 정남운 (2001). 대인관계 원형모델에 따른 한국판 대인관계 문제척도의 구성. 심리과학 10, 117-132.
- 정미리 (2005). 분노와 스트레스 사건에 대한 반추가 대학생의 대인관계에 미치는 영향. 계명대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 조윤경 (2002). 한국인의 나의식-우리의식 척도 개발 및 타당화 - 개별성, 관계성, 심리사회적 성숙도 및 대인관계 문제의 관계. 고려대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 천성문 (1999). 신경증적 비행청소년의 분노조절을 위한 인지행동적 집단치료 효과. 영남대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 최성일, 김중술, 신민섭, 조맹제 (2001). 분노표현방식과 우울 및 신체화 증상과의 관계. 신경정신의학, 40(3), 425-431.
- 천현 (2004). 남자 고등학생의 분노수준과 분노표현양식과 대인관계성향. 대구대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 한덕웅, 전점구 (1995). 퇴계심리학의 4단 7정론에 관한 정서 이론적 접근, 임능빈 (편), **동양사상과 심리학**. 서울: 성원사.
- Albrecht, H. (2001). Medicinal Diagnostics of pain between myth and reality-Chronic lower back pain, an illness of the upright walk. *Forsch Komplementarmed Klass Naturheilkd*, 8, 288-294.
- Alden, L. E., Wiggins, J. S., & Pincus, A. L. (1990). Construction of Circumplex scales for the Inventory for Interpersonal Problems. *Journal of Personality Assessment*, 55, 521-536.
- Allan, S., & Gilbert, P. (2002). Anger and anger expression in relation to perceptions of social rank, entrapment and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 32, 551-565.
- Alschuler, C. F., & Alschuler, A. S. (1984). Developing healthy responses to anger: The counselor's role. *Journal of Counseling and Development*, 63, 26-29.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of*

- mental disorder: DSM-IV(fourth edition.)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 38, 1145-1160.
- Ax, A. F. (1953). The physiological differentiation between fear and anger in humans. *Psychosomatic Medicine*, 15, 433-442.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 1173-1182.
- Bass, C., & Murphy, M. (1995). Somatoform and personality disorders: syndromal comorbidity and overlapping developmental pathways. *Journal of Psychosomatic Research*, 39(4), 403-427.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International University Press.
- Beck, A. T. (2000). *Prisoner of hate: The cognitive basis of anger, hostility, and violence*. New York: Perennial.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-606.
- Berkowitz, L. (1990). On the information and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis. *American Psychologist*, 45, 494-503.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its cause, consequences, and control*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Bilodeau, L. (1992). *The Anger Workbook*. Minnesota: Hazelden.
- Buss, A., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-459.
- Cautin, R. L., Overholser, J. C., & Goetz, P. (2001). Assessment of mode of

- anger expression in adolescent psychiatric inpatients. *Adolescence*, 36, 163-170.
- Chambers, L. (1999). *The relation among self-reported constructive and destructive anger verbal and resting blood pressure*. A dissertation for the degree of doctor in The Dalhousie University.
- Deffenbacher, J. L., (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 295-309.
- Deffenbacher, J. L., & McKay, M. (2000). *Overcoming situational and general anger*. Oakland: New Harbinger.
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Lynch, R. S., & Morris, C. D. (1996). The expression of anger and its consequences. *Behavior research and therapy*, 34(7), 575-590.
- DiGiuseppe, R., Eckhardt, C., Tafrate, R., & Robin, M. (1994). The diagnosis and treatment of anger in a cross-cultural context. *Journal of Social Distress and the Homeless*, 3, 229-261.
- DiGiuseppe, R., & Tafrate, R. C. (2006). *Understanding anger disorders*, London: Oxford University Press.
- Douglas, F. B. (1991). Anger and irrational beliefs in violent inmates. *Personality & Individual Difference*, 12, 211-215.
- Edmondson, C. B., & Conger, J. C. (1996). A review of treatment efficacy for individuals with anger problems: conceptual, assessment, and methodological issues. *Clinical Psychology Review*, 16, 251-275.
- Edmondson, C. B., Conger, J. C., & Tescher, B. (2000). Anger behavioral competence in anger-prone individuals. *Behavior Therapy*, 31(3), 463-478.
- Ekman, P. (2006). *Emotions Revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*, New York: Holt Paperbacks.
- Ekman, P., Levenson, R. W. & Friesen, W. V. (1983) Autonomic nervous system activity distinguishes among emotions, *Science*, 221, 1208-1210.

- Ellis, A. E. (1973). *Humanistic psychotherapy*. New York: McGraw Hill.
- Ellis, A. E., & Tafrate, R. C. (1997). *How to control your anger before it controls you*. New York: Citadel Press.
- Friedman, H. S., Harris, M. J., & Hall, J. A. (1984). Nonverbal expression of emotion: Healthy charisma or coronary-prone behavior? In C. Vandyke, L. Temoshok, & L. S. Zegans(Eds.), *Emotions in health and illness*. SanDiego, CA: Grune & Stratton.
- Frijda, N. H. (2000). The psychologists' point of view. *Handbook of emotions*, 2, 59-74.
- Galen, B. R., & Underwood, M. K. (1997). A developmental investigation of social aggression among children. *Developmental Psychology*, 33(4), 589.
- Gerben, A. V., & Stephane, C. (2007). Expressing Anger in Conflict: When it helps and when it hurts. *Journal of Applied Psychology*, 92(6), 1557-1569.
- Gottlieb, M. M. (1999). *The angry self. A comprehensive approach to anger management*. Phoenix, Arizona: Zeig, Tucker, & Co. Press.
- Hazaleus, S. L., & Deffenbacher, J. L. (1986). Relaxation and cognitive treatments of anger. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 222-226.
- Heider, F. (1964). *The Psychology of interpersonal relations*, New York: Harper & Row.
- Henry, J. P. (1998). Stress, salt and hypertension. *Social Science & Medicine*, 26, 293-302.
- Hiller, J. E. (1989). Breast cancer: A psychogenic disease? *Women health*. 15, 5-18.
- Holt, R. R. (1970). On the interpersonal and intrapersonal consequences of expressing or not expressing anger. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 8-12.
- Horowitz, L. M. (1996). The study of interpersonal problems: A Leary legacy.

- Journal of Personality Assessment*, 66, 283-300.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Bear, B. A., Ureno, G., & Villaseñor, V. S. (1988). Inventory of Interpersonal Problems: Psychometric properties and clinic applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 885-892.
- Hubbard, J. A., & Coie, J. D. (1994). Emotional correlates of social competence in children's peer relationships. Merrill-Palmer Quarterly: *Journal of Developmental Psychology*.
- Kassinive, H. & Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger disorders: Basic science and practice issues. In H. Kassino (Ed.), *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment* (pp.1-26). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Kellner, R. (1991). *Psychosomatic syndromes and somatic symptoms*. American Psychiatric Press, Inc.
- Kerns, R. D., Rosenberg, R., & Jacob, M. C. (1994). Anger expression and Chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 17(1), 57-67.
- Kuppens, P., Van Mechelen, I., & Meulders, M. (2004). Every cloud has a silver lining: interpersonal and individual differences determinants of anger-related behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1550-1564.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., Kranner, A. D., & Folkman, S. (1980). An ethological assessment of emotion. In T. Plutchik, & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research, and experience* (Vol.1) (pp.198-210). New York: Academic Press.
- Leary, T. F. (1957). *Interpersonal diagnosis of personality*. New York: Ronald Press.
- LeCroy, C. W. (1994). Social skills training. In C. W. LeCroy (Ed.), *Handbook of child and adolescent treatment manuals* (pp.170-199). New York: Lexington.

- Leifer, R. (1999). Buddhist conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology, 55*, 339-351.
- Linden, W., Hogan, B. E., Rutledge, T., Chawal, A., Lenz, J. W., & Leung, D., (2003). There is more to anger coping than "In" or "Out". *Emotion, 3*, 12-29.
- Lopez, F. G., & Thuman, C. W. (1986). A cognitive-behavioral investigation of among college students. *Cognitive Therapy and Research, 10*, 245-256.
- Martin, R., Watson, D., & Wan, C. K. (2000). A three-factor model of trait anger: Dimensions of affect, behavior, and cognition. *Journal of Personality, 68*, 869-987.
- Maters, J. C., Burish, T. G., Hollon, S. D., & Rimm, D. C. (1987). *Behavior therapy*. SanDiego: Harcourt, Brace & Jovanovich.
- Mayne, T. L., & Ambrose, T. K. (1999). Research review on anger in psychotherapy, *Journal of Clinical Psychology, 55*(3), 353-363.
- McKay, M., & Rogers, P. D. (2000). *The anger control Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- McKay, M., Rogers, P. D., & McKay, J. (2003). *When anger hurts: Quieting the storm within*, Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Meng, X., Rosenthal, R., & Rubin, D. B. (1992). Comparing correlated correlation coefficients. *Psychological Bulletin, 111*(1), 172-175.
- Miller, T. Q., Jenkins, C. D., Kaplan, G. A., & Salonen, J. T. (1995). Are all hostility scales alike? Factor structure and covariation among measures of hostility. *Journal of Applied Social Psychology, 25*, 1142-1168.
- Nomellini, S., & Katz, R. C. (1983). Effects of control training on abusive parents. *Cognitive Therapy and Research, 7*, 57-68.
- Novaco, R. W. (1975). Anger control: *The development and evaluation of an experimental treatment*. Lexington, MA: D.C. Health.
- Packard, R. C., Andrasik, F., & Weaver, R. (1989). When headaches are good. *Headache, 29*, 100-102.

- Pavio, S. C. (1999). Experiential conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology, 55*, 311-324.
- Phipps, S., & Steele, R. (2002). Repressive adaptive style in children with chronic illness. *Psychosomatic Medicine, 64*, 34-42.
- Pilowsky, I., & Spence, N. D. (1976). Is illness behaviour related to chronicity in patients with intractable pain?. *Pain, 2*(2), 167-173.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A Psychobioevolutionary Synthesis*, New York: Harper and Row.
- Reid, T. B., & Kavanagh, K. (1985). A social interactional approach to child abuse: risk, prevention, and treatment. In M. A. Chesney & R. A. Rosenman (Eds.), *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorder(pp.241-257)*. Washington, DC: Hemisphere.
- Riley, W., & Treiber, F. A. (1989). The validity of multidimensional self-report anger and hostility measure. *Journal of Clinical Psychology, 45*, 397-404.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect, *Journal of Personality and Social psychology, 39*, 1161-1178.
- Sharkin, B. S (1988). The measurement and treatment of client anger counseling. *Journal of Counseling and Developmental psychology, 66*, 361-365.
- Singer, J. L. (1990). *Repression and dissociation: Implication for personality theory, psychopathology, and health*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Smith, T. W. (1994). Concepts and methods in the study of anger, hostility, and health. In A. W. Siegman & T. W. Smith (Eds.), *Anger, Hostility, and the heart*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. In S. Leinhardt (Ed.), *Sociological*

- Methodology*(pp. 290–312). Washington DC: American Sociological Association.
- Spielberger, C. D. (1980). *Preliminary manual for the State-Trait Anger Scale(STAS)*. Tampa, FL: University of South Florida, Human Resources Institute.
- Spielberger, C. D. (1999). *State-Trait Anger Expression Inventory-revised*. Odessa, FL. Psychological Assessment Resources. Inc.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger. In J.N. Butcher & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in personality assessment*(pp.161–190). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Spielberger, C. D., Johnson, E. H., Russell, S., Crane, R. S., Jacobs, G. A., & Worden, T. J. (1985). The experience and expression of anger: Construction and validation of an anger expression scale. In M.A. Chesney & R.H. Rosenman (Eds.), *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorder*(pp.5–30). New York: Hemisphere.
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of anger. In M. P. Janisse (Ed), *Health Psychology: Individual differences and stress*(pp.89–108). New York: Springer Verlag.
- Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., & Sydman, S. M. (1995). Measuring the experience, expression, and control of anger. Kassinove (Ed), *Anger disorder: Definition, diagnosis, and treatment*(pp.50–67). Washington, DC: Tailor & Francis.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Tafrate, R. C. (1995). Evaluation of treatment strategies for adult anger disorders. H. Kassinove (Ed), *Anger disorder: definition, diagnosis, and treatment*(pp.109–130). Washington, DC: Tailor and Francis.

- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Gavlas, J., & Gramzow, R. (1991). *The Anger Response Inventory for Adolescent (ARI-A)*. Fairfax, VA: George Mason University.
- Tavris, C. (1989). *Anger: The misunderstood emotion*. New York: Simon & Schuter.
- Van Coillie, H., Van Mechelen, I. (2006). A taxonomy of anger-related behaviors in young adults. *Motivation and Emotion*, 30(1), 57-74.
- Van Coillie, H., Van Mechelen, I., & Ceulemans, E. (2006). Multidimensional individual differences in anger-related behaviors. *Personality and individual Differences*, 41, 27-38.
- Yellowlees, P. M., & Ruffin, R. E. (1989). Psychological defenses and coping styles in patients following a life-threatening attack of asthma. *Chest*, 95, 1298-1303.
- Zaitsoff, S. L., Geller, J., & Srikaneswaran, S. (2002). Silencing the self and suppressed anger: Relationship to eating disorder symptoms in adolescent females. *European Eating Disorders Review*, 10(1), 51-60.

부 록

부록 1. 이차적 분노사고 척도(Secondary Anger-Thought Scale)

부록 2. 특성분노 척도(STAXI-K: Trait anger)

부록 3. 분노표현 척도(STAXI-K: AXI)

부록 4. 대인관계 문제 원형 척도(IIP-C)

부록 5. 신체화 척도(SCL-90-R: Somatization)

부록 6. Beck 우울 척도(BDI)

부록 7. 분노사건 기술지

부록 8. 분노표현 적절성 평가지

부록 1. 이차적 분노사고 척도(Secondary Anger-Thought Scale)

다음은 화가 나는 상황에서 자연스럽게 떠오르는 여러 가지 생각들을 열거한 것입니다. 각 문장을 읽고 **최근 몇 주 동안 화가 났던 상황들에서** 얼마나 자주 이러한 생각들이 머릿속에 떠올랐는지를 표시해주시기 바랍니다. 각 문장을 읽고 아래와 같이 그 빈도에 따라 적당한 숫자에 O표를 해주십시오.

전혀 이런 생각을 하지 않는다	가끔 이런 생각을 한다	종종 이런 생각을 한다	자주 이런 생각을 한다	항상 이런 생각을 한다
1.....	2.....	3.....	4.....	5

	전 혀	가 끔	종 종	자 주	항 상
1. 자신의 잘못을 시인할 때까지 모든 방법을 동원해서 괴롭히고 싶다.	1	2	3	4	5
2. 한 대 패주고 싶다.	1	2	3	4	5
3. 잘못을 하고도 사과도 안 하다니. 너무 기가 막힌다.	1	2	3	4	5
4. 내가 뭘 안 해줬나?	1	2	3	4	5
5. 그 사람도 기분 나쁘게 해주고 싶다.	1	2	3	4	5
6. 나쁜 놈!	1	2	3	4	5
7. 이 세상에 나 밖에 없구나.	1	2	3	4	5
8. 따지고 싶다.	1	2	3	4	5
9. 살기 싫다.	1	2	3	4	5
10. 이 사람 버릇을 단단히 고쳐주자.	1	2	3	4	5
11. 내가 어떻게 해야 하나?	1	2	3	4	5
12. 나는, 내 자신은 어떤데?	1	2	3	4	5
13. 저 사람이 치면 나도 그럴 것이다.	1	2	3	4	5
14. 이걸 그냥 확 얹어버려.	1	2	3	4	5
15. 내가 이렇게 흥분한 이유는 뭘까?	1	2	3	4	5
16. 앞으로 이 사람에게는 말대꾸도 안하고 쳐다보지도 말아야지.	1	2	3	4	5
17. 혼 내줘야겠구만.	1	2	3	4	5
18. 참아야지.	1	2	3	4	5
19. 모든 게 귀찮다.	1	2	3	4	5
20. 아무 소리도 듣고 싶지 않고 말하고 싶지도 않다.	1	2	3	4	5
21. 이 자식을 죽여버려!	1	2	3	4	5
22. 막 소리지르고 싶다.	1	2	3	4	5
23. 재수없다.	1	2	3	4	5

24. 이번에는 절대 그냥 넘어갈 수 없다.	1	2	3	4	5
25. 난 왜 이렇게 못났을까?	1	2	3	4	5
26. 울고 싶다.	1	2	3	4	5
27. 내 상황도 조금 고려해 보고 배려를 해주면 좋겠다.	1	2	3	4	5
28. 화를 내면 나만 손해다. 참고 기분 좋게 어울리자.	1	2	3	4	5
29. 앞으로 이 사람을 무시해줘야지.	1	2	3	4	5
30. 인간 쓰레기처럼 보이게 다른 사람에게 이 사람의 실체를 다 알릴까보다.	1	2	3	4	5
31. 뭐 이런 인간이 다 있나.	1	2	3	4	5
32. 미안하다.	1	2	3	4	5
33. 욕을 퍼붓고 싶다.	1	2	3	4	5
34. 앞으로 잘 해주지 말자.	1	2	3	4	5

타인비난/보복사고: 1, 2, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 14, 16, 17, 21, 23, 24, 29, 30, 31, 33, 34

무력감사고: 7, 9, 19, 20, 22, 25, 26

분노통제/건설적 대처사고: 4, 11, 12, 15, 18, 27, 28, 32

부록 2. 특성분노 척도(STAXI-K: TA)

아래에는 사람들이 자신을 표현하는데 사용하는 문항들이 적혀 있습니다. 각 문항을 잘 읽으시고 당신이 **평소에 일반적으로 느끼고 있는 자신의 성향**을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 숫자에 O표하시기 바랍니다. 이러한 문제에는 옳고 그른 답이 없습니다. 어느 한 문항에 너무 오래 생각하지 마시고, 당신의 **일반적인 성향**을 가장 잘 나타내고 있다고 생각되는 숫자에 O표하시기 바랍니다.

평소에 일반적으로 느끼는 바로는 ...	거의 전혀 아니다	가끔 그렇다	자주 그렇다	거의 언제나 그렇다
1. 나는 성미가 급하다.	1	2	3	4
2. 나는 불 같은 성질을 지녔다.	1	2	3	4
3. 나는 격해지기 쉬운 사람이다.	1	2	3	4
4. 나는 다른 사람이 잘못해서 내 일이 늦어지게 되면 화가 난다.	1	2	3	4
5. 나는 일을 잘하고도 다른 사람으로부터 인정받지 못하면 분통이 터진다.	1	2	3	4
6. 나는 쉽게 화를 낸다.	1	2	3	4
7. 나는 화가 나면 욕을 한다.	1	2	3	4
8. 나는 다른 사람 앞에서 비판을 받게 되면 격분한다.	1	2	3	4
9. 나는 내 일이 막히면, 누군가를 때려주고 싶다.	1	2	3	4
10. 나는 일을 잘 했는데도 나쁜 평가를 받게 되면 격분을 느낀다.	1	2	3	4

부록 3. 분노표현 척도(STAXI-K: AXI)

사람들은 누구나 때로 화가 나거나 분노를 느끼지만, 화가 났을 때 반응하는 방식은 서로 다릅니다. 아래에는 사람들이 화가 나거나 분노를 느낄 때 어떻게 반응하는가를 나타내는 문항들이 적혀있습니다. 각 문항을 잘 읽으신 후, 당신이 **화가 나거나 분노를 느꼈을 때 일상적으로 얼마나 자주** 아래에 적힌 바와 같이 반응하거나 행동하는가를 O표로 표시해 주시기 바랍니다. 이러한 문제에는 옳고 그른 답이 없습니다. 어느 한 문항에 너무 오래 생각하지 마시고 응답해주시기 바랍니다,

화가 나거나 분노를 느낄 때...	거의 전혀 아니다	가끔 그렇다	자주 그렇다	거의 언제나 그렇다
1. 나는 화를 참는다.	1	2	3	4
2. 나는 화난 감정을 표현한다.	1	2	3	4
3. 나는 말을 하지 않는다.	1	2	3	4
4. 나는 사람들에게 인내심을 갖고 대한다.	1	2	3	4
5. 나는 똥해지거나 토라진다.	1	2	3	4
6. 나는 사람들을 피한다.	1	2	3	4
7. 나는 소리를 지른다.	1	2	3	4
8. 나는 냉정을 유지한다.	1	2	3	4
9. 나는 문을 짱 닫아버리는 식의 행동을 한다.	1	2	3	4
10. 나는 상대의 시선을 피한다.	1	2	3	4
11. 나는 나의 행동을 자제한다.	1	2	3	4
12. 나는 사람들과 말다툼한다.	1	2	3	4
13. 나는 아무에게도 말하지 않으나, 안으로 앙심을 품는 경향이 있다.	1	2	3	4
14. 나는 목소리를 높인다.	1	2	3	4
15. 나는 화가 나더라도 침착하게 자제할 수 있다.	1	2	3	4
16. 나는 속으로 다른 사람을 비판한다.	1	2	3	4
17. 나는 나 자신이 인정하고 싶은 것보다 화가 더 나 있다.	1	2	3	4
18. 나는 대부분의 사람들보다 진정을 빨리 회복한다.	1	2	3	4
19. 나는 욕을 한다.	1	2	3	4
20. 나는 참고 이해하려고 노력한다.	1	2	3	4
21. 나는 다른 사람들이 알고 있는 것 보다 분통이 더 나 있다.	1	2	3	4
22. 나는 자제심을 잃고 화를 낸다.	1	2	3	4
23. 나는 화난 표정을 짓는다.	1	2	3	4
24. 나는 화난 감정을 자제한다.	1	2	3	4

분노표출anger-out: 2, 7, 9, 12, 14, 19, 22, 23

분노억제anger-in: 3, 5, 6, 10, 13, 16, 17, 21

분노통제anger-control: 1, 4, 8, 11, 15, 18, 20, 24

부록 4. 대인관계 문제 원형 척도(IIP-C)

아래에는 사람들이 대인관계에서 흔히 경험하는 문제들이 열거되어 있습니다. 아래의 항목을 읽고, 각 항목에 제시된 문제가 여러분의 삶에서 중요한 사람과의 관계에서 경험한 문제인지 생각해 보십시오. 그리고 나서 **그 문제가 얼마나 힘들었는지의 정도**를 나타내는 숫자에 O표하시기 바랍니다. 옳고 그른 답이 없으니 모든 문항에 솔직하게 응답해주시기 바랍니다. (본인의 경우에 해당하지 않을 경우에는 ‘**만약 그런 상황에 처할 경우**’를 가정하고 응답하시면 됩니다.)

	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	매우 그렇다
1. 다른 사람을 신뢰하기 어렵다.	1	2	3	4	5
2. 다른 사람에게 “아니오”라고 말하기 어렵다.	1	2	3	4	5
3. 개인적인 비밀을 남에게 말하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
4. 다른 사람들에게 내가 원하는 것을 알리기 어렵다.	1	2	3	4	5
5. 처음 만난 사람에게 자신을 소개하기 어렵다.	1	2	3	4	5
6. 문제가 생겼을 때 그 문제와 관련된 사람들과 맞서기 어렵다.	1	2	3	4	5
7. 다른 사람들에게 내 주장을 내세우기가 어렵다.	1	2	3	4	5
8. 친구를 사귀기 어렵다.	1	2	3	4	5
9. 다른 사람에 대해 존경(심)을 표현하기 어렵다.	1	2	3	4	5
10. 다른 사람들과 의견을 달리하기 어렵다.	1	2	3	4	5
11. 다른 사람들과 오랫동안 관계를 맺기 어렵다.	1	2	3	4	5
12. 다른 사람들이 어떻게 말하든 흔들리지 않고 내 견해를 고수하기 어렵다.	1	2	3	4	5
13. 다른 사람들이 내게 원하는 것을 해주기 어렵다.	1	2	3	4	5
14. 다른 사람들에게 공격적일 필요가 있는 상황에서도 공격적이기 어렵다.	1	2	3	4	5
15. 다른 사람들에게 정당한 요구라도 하기 어렵다.	1	2	3	4	5
16. 다른 사람들과 어울리기 어렵다.	1	2	3	4	5
17. 다른 사람에게 호감을 표현하기 어렵다.	1	2	3	4	5
18. 다른 사람들과 잘 지내기 어렵다.	1	2	3	4	5
19. 다른 사람의 입장을 이해하기 어렵다.	1	2	3	4	5
20. 내 자신이 다른 사람들에게 사랑 받을 만하다고 생각하	1	2	3	4	5

기 어렵다.

21. 다른 사람들에게 내 감정을 직접적으로 표현하기 어렵다.	1	2	3	4	5
22. 결단이 필요한 경우라도 단호한 태도를 취하기 어렵다.	1	2	3	4	5
23. 다른 사람에 대한 사랑의 감정을 느끼기 어렵다.	1	2	3	4	5
24. 다른 사람들에게 정직하게 터놓기 어렵다.	1	2	3	4	5
25. 다른 사람의 인생목표를 지지하기 어렵다.	1	2	3	4	5
26. 다른 사람들에게 친근감을 느끼기 어렵다.	1	2	3	4	5
27. 다른 사람들의 문제에 대해 진심으로 걱정(염려)해 주기 어렵다.	1	2	3	4	5
28. 다른 사람보다 뛰어나다고 느끼기 어렵다.	1	2	3	4	5
29. 다른 사람의 호감을 살만 하다고 느끼기 어렵다.	1	2	3	4	5
30. 혼자 시간을 보내기 어렵다.	1	2	3	4	5
31. 나에 대한 다른 사람의 비판을 무시하기 어렵다.	1	2	3	4	5
32. 다른 사람과 관계를 맺고 있을 때 독립적인 존재로 느끼기 어렵다.	1	2	3	4	5
33. 내가 좋아하는 사람에게 화내기 어렵다.	1	2	3	4	5
34. 내 자신의 요구보다 다른 사람의 요구를 먼저 고려하기 어렵다.	1	2	3	4	5
35. 다른 사람의 행복을 기분 좋게 느끼기 어렵다.	1	2	3	4	5
36. 다른 사람들에게 잘 지내자고 말하기 어렵다.	1	2	3	4	5
37. 딱한 처지에 있는 사람을 보면 내 처지를 생각하지 않고 먼저 도와주려 한다..	1	2	3	4	5
38. 다른 사람의 감정이 상황까 내 주장을 내세우기 어렵다.	1	2	3	4	5
39. 다른 사람과 함께 있으면 자신감을 가지기 어렵다.	1	2	3	4	5
40. 다른 사람과 너무 다툼다.	1	2	3	4	5
41. 다른 사람의 문제 해결에 너무 많은 책임감을 느낀다.	1	2	3	4	5
42. 다른 사람들에게 너무 쉽게 설득 당한다.	1	2	3	4	5
43. 다른 사람들에게 너무 존경받고 싶어한다.	1	2	3	4	5
44. 너무 어린아이와 같이 행동한다.	1	2	3	4	5
45. 다른 사람들에게 너무 속마음을 털어 놓는다.	1	2	3	4	5
46. 다른 사람들에게 너무 공격적이다.	1	2	3	4	5
47. 다른 사람들을 기쁘게 해주려고 너무 애쓴다.	1	2	3	4	5
48. 다른 사람의 호감을 사기 위해 우스꽝스러운 행동을 많이 한다.	1	2	3	4	5

49. 너무 주목을 받고 싶어 한다.	1	2	3	4	5
50. 다른 사람들을 너무 비판한다.	1	2	3	4	5
51. 다른 사람들을 너무 믿는다.	1	2	3	4	5
52. 다른 사람들을 통제하려고 너무 애쓴다.	1	2	3	4	5
53. 나 자신의 요구보다 다른 사람의 요구를 너무 생각한다.	1	2	3	4	5
54. 다른 사람들을 내게 맞도록 조종하려 든다.	1	2	3	4	5
55. 너무 잘 속는 편이다.	1	2	3	4	5
56. 다른 사람들에게 지나치게 관대하다.	1	2	3	4	5
57. 다른 사람들을 너무 칭찬한다.	1	2	3	4	5
58. 내가 원하는 것을 얻기 위해 다른 사람들을 너무 조종한다.	1	2	3	4	5
59. 다른 사람에게 개인적인 이야기를 너무 많이 한다.	1	2	3	4	5
60. 다른 사람과 논쟁이 너무 잦다.	1	2	3	4	5
61. 다른 사람들을 너무 시기하고 질투한다.	1	2	3	4	5
62. 다른 사람이 나를 이용하도록 내버려둔다.	1	2	3	4	5
63. 다른 사람들 앞에서는 너무 쉽게 당황한다.	1	2	3	4	5
64. 다른 사람의 고통에 영향을 너무 많이 받는다.	1	2	3	4	5

지배: 40, 46, 50, 52, 54, 58, 60, 61

불신: 1, 11, 13, 19, 25, 27, 34, 35

냉담: 9, 16, 17, 18, 23, 24, 26, 36

사회적 위축: 5, 8, 20, 21, 28, 29, 39, 63

비주장: 4, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 22

비독자성과 (피)착취: 2, 31, 32, 33, 38, 42, 55, 62

부록 5. 신체화 척도(SCL-90-R: Somatization)

아래 문항들은 우리가 때때로 나타내는 신체증상을 항목으로 모아놓은 것입니다. 우선 하나 하나 자세히 읽어보시고, 당신이 지난 7일 동안 **이런 문제 때문에 얼마나 괴로워했는지**를 평가해 보십시오. 그런 후에 오른쪽에 있는 다섯 가지 대답 가운데 당신의 상태를 가장 잘 나타낸 대답을 하나 골라서 O표 해주십시오. 문항을 하나도 빼지 말고 반드시 한가지로만 대답하십시오.

	전혀 없다	약간 있다	웬만큼 있다	꽤 심하다	아주 심하다
1. 머리가 아프다.	0	1	2	3	4
2. 어지럽거나 현기증이 난다.	0	1	2	3	4
3. 가슴이나 심장이 아프다.	0	1	2	3	4
4. 허리가 아프다.	0	1	2	3	4
5. 구역질이 나거나 게운다.	0	1	2	3	4
6. 근육통 또는 신경통이 있다.	0	1	2	3	4
7. 숨쉬기가 거북하다.	0	1	2	3	4
8. 목이 화끈거리거나 찢 때(냉할 때)가 있다.	0	1	2	3	4
9. 몸의 일부가 저리거나 찌릿찌릿하다.	0	1	2	3	4
10. 목에 무슨 덩어리가 걸린 것 같다.	0	1	2	3	4
11. 몸의 어느 부위가 힘이 없다.	0	1	2	3	4
12. 팔다리가 묵직하다.	0	1	2	3	4

부록 6. Beck 우울 척도(BDI)

이 질문지는 여러분이 일상생활에서 경험할 수 있는 내용들로 구성되어 있습니다. 각 내용은 모두 네 개의 문장으로 되어 있는데, 각각을 자세히 읽으시고 그 중 **요즈음(오늘을 포함하여 지난 일주일 동안)**의 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 문장 하나를 선택하여 그 번호를 ()안에 기입해 주십시오. 하나도 빠지 말고 반드시 한 문장만을 선택하시되, 너무 오래 생각하지 마시고 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다.

- () 1. 0) 나는 슬프지 않다.
 1) 나는 슬프다.
 2) 나는 항상 슬퍼서 그것을 떨쳐버릴 수 없다.
 3) 나는 너무나 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수 없다.
- () 2. 0) 나는 앞날에 대해서 별로 낙심하지 않는다.
 1) 나는 앞날에 대해서 비관적인 느낌이 든다.
 2) 나는 앞날에 대해 기대할 것이 아무것도 없다고 느낀다.
 3) 나의 앞날은 아주 절망적이고 나아질 가망이 없다고 느낀다.
- () 3. 0) 나는 실패자라고 느끼지 않는다.
 1) 나는 보통 사람들보다 더 많이 실패한 것 같다.
 2) 내가 살아온 과거를 되돌아보면, 생각나는 것은 실패뿐이다.
 3) 나는 인간으로서 완전한 실패자인 것 같다.
- () 4. 0) 나는 전과 같이 일상 생활에 대해 만족하고 있다.
 1) 나의 일상 생활은 전처럼 즐겁지 않다.
 2) 나는 더 이상 어떤 것에서도 참된 만족을 얻지 못한다.
 3) 나는 모든 것이 다 불만스럽고 지겹다.
- () 5. 0) 나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다.
 1) 나는 죄책감을 느낄 때가 많다.
 2) 나는 거의 언제나 죄책감을 느낀다.
 3) 나는 항상 언제나 죄책감을 느낀다.
- () 6. 0) 나는 벌을 받고 있다고 느끼지 않는다.
 1) 나는 아마 벌을 받을 것 같다.
 2) 나는 벌을 받아야 한다고 느낀다.
 3) 나는 지금 벌을 받고 있다고 느낀다.
- () 7. 0) 나는 나 자신에게 실망하지 않는다.
 1) 나는 나 자신에게 실망하고 있다.
 2) 나는 나 자신이 혐오스럽다.
 3) 나는 나 자신을 증오했다.

- () 8. 0) 내가 다른 사람보다 못한 것 같지는 않다.
 1) 나는 나의 약점이나 실수에 대해서 나 자신을 탓한다.
 2) 내가 한 일이 잘못되었을 때는 언제나 나를 탓한다.
 3) 일어나는 모든 나쁜 일들은 다 내 탓이다.
- () 9. 0) 나는 자살 같은 것은 생각하지 않는다.
 1) 나는 자살할 생각은 하고 있으나, 실제로 하지는 않을 것이다.
 2) 나는 자살하고 싶다.
 3) 나는 기회만 있으면 자살하겠다.
- () 10. 0) 나는 평소보다 더 울지는 않는다.
 1) 나는 전보다 더 많이 운다.
 2) 나는 요즈음 항상 운다.
 3) 나는 전에는 울고 싶을 때 울 수 있었지만,
 요즘은 울래야 울 기력조차 없다.
- () 11. 0) 나는 요즈음 평소보다 더 짜증을 내는 편은 아니다.
 1) 나는 전보다 더 쉽게 짜증이 나고 귀찮아진다.
 2) 나는 요즈음 항상 짜증스럽다.
 3) 전에는 짜증스럽던 일에 요즈음은 너무 지쳐서 짜증조차 나지 않는다.
- () 12. 0) 나는 다른 사람들에 대한 관심을 잃지 않고 있다.
 1) 나는 전보다 다른 사람들에 대한 관심이 줄었다.
 2) 나는 다른 사람들에 대한 관심이 거의 없어 졌다.
 3) 나는 다른 사람들에 대한 관심이 없어 졌다.
- () 13. 0) 나는 평소처럼 결단을 잘 내린다.
 1) 나는 결정을 미루는 때가 전보다 더 많다.
 2) 나는 전에 비해 결정 내리는 데에 더 큰 어려움을 느낀다.
 3) 나는 더 이상 아무 결정도 내릴 수가 없다.
- () 14. 0) 나는 전보다 내 모습이 더 나빠졌다고 느끼지 않는다.
 1) 나는 나이 들어 보이거나 매력 없어 보일까봐 걱정한다.
 2) 나는 내 모습이 매력 없게 변해 버렸다고 느낀다.
 3) 나는 내가 추하게 보인다고 믿는다.
- () 15. 0) 나는 전처럼 일을 할 수 있다.
 1) 어떤 일을 시작하려면 특별히 더 많은 노력이 든다.
 2) 무슨 일이든 하려면 나 자신을 매우 심각하게 채찍질해야만 한다.
 3) 나는 전혀 아무 일도 할 수가 없다.
- () 16. 0) 나는 평소처럼 잠을 잘 수 있다.
 1) 나는 전처럼 잠을 자지 못한다.
 2) 나는 전보다 한 두 시간씩 일찍 깨고 다시 잠들기 어렵다.
 3) 나는 평소보다 몇 시간이나 일찍 깨고 다시 잠들 수 없다.
- () 17. 0) 나는 평소보다 더 피곤하지는 않다.
 1) 나는 전보다 더 쉽게 피곤해진다.
 2) 나는 무엇을 해도 언제나 피곤해진다.
 3) 나는 너무나 피곤해서 아무 일도 할 수 없다.

- () 18. 0) 내 식욕은 평소와 다름없다.
 1) 나는 요즈음 전보다 식욕이 좋지 않다.
 2) 나는 요즈음 전보다 식욕이 많이 떨어졌다.
 3) 요즈음에는 전혀 식욕이 없다.
- () 19. 0) 요즈음 체중이 별로 줄지 않았다.
 1) 전보다 몸무게가 2kg 가량 줄었다.
 2) 전보다 몸무게가 5kg 가량 줄었다.
 3) 전보다 몸무게가 7kg 가량 줄었다.
- * 나는 현재 음식 조절로 체중을 줄이고 있는 중이다. (예 / 아니오)
- () 20. 0) 나는 건강에 대해 전보다 더 염려하고 있지는 않다.
 1) 나는 여러 가지 통증, 소화불량, 변비 등과 같은 신체적인 문제로 걱정하고 있다.
 2) 나는 건강이 매우 염려되어 다른 일은 생각하기 힘들다.
 3) 나는 건강이 너무 염려되어 다른 일은 아무 것도 생각할 수 없다.
- () 21. 0) 나는 요즈음 성(sex)에 대한 관심에 별다른 변화가 있는 것 같지는 않다.
 1) 나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 줄었다.
 2) 나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 상당히 줄었다.
 3) 나는 성(sex)에 대한 관심을 완전히 잃었다.

부록 7. 분노사건 기술지

이름(닉네임)		성별	남 / 여	연령	만 세
---------	--	----	-------	----	----------

※ 우리는 일상생활에서 분노를 빈번히 경험합니다. 가장 최근에 대인관계에서 분노를 강렬하게 느꼈던 상황을 최대한 생생하게 떠올린 후 다음 각 문항에 답변해주시기 바랍니다.

1. 언제, 어디서, 누구와 있었던 일입니까?

언제	
어디서	
누구와	

2. 다음은 분노를 느낀 상대방에 대한 질문입니다.

2-1. 상대방의 지위는 나와 비교했을 때 어느 정도였습니까?

매우 낮음 (상대방<나)	약간 낮음	동등 (상대방=나)	약간 높음	매우 높음 (상대방>나)
1.....	2.....	3.....	4.....	5.....

2-2. 그 사람과 얼마나 친한 사이입니까?

전혀 친하지 않음	별로 친하지 않음	보통	약간 친함	매우 친함
1.....	2.....	3.....	4.....	5.....

2-3. 성격을 묘사하는 형용사는 매우 다양합니다. 아래의 예를 참고하여 당신에게 분노를 유발한 상대방의 성격은 어떠한지 다양한 형용사를 사용하여 묘사해주십시오(예: 냉정한, 미성숙한, 순종적, 복종적, 냉소적, 의기소침한, 비양심적인, 불성실한, 내성적, 세심한, 민감한, 의존적, 자기 비판적, 실리적, 약삭빠른, 빈틈없고 타산적, 변화를 싫어하는, 자기중심적, 의지가 약한, 정서적 불안정, 주의산만, 긴장, 불안, 초조해하는, 공격적, 권위주의적,分別력이 없는, 순진한, 둔감한, 개혁적, 분석적, 자기 확신이 있는, 정서적으로 안정적, 다정다감한, 자신감 있는, 성숙한, 낙천적, 적극적, 양심적, 책임감이 높은, 신중한, 대담한, 모험을 즐기는, 감상적 등).

3. 무엇 때문에 화가 났습니까?

4. 화가 났을 때 화난 감정을 어떻게 표현했습니까? 분노유발자에게 분노를 표현했다면 4-1로, 그렇지 않았다면 4-2로 가주십시오.

4-1. 당신을 화나게 만든 사람에게 분노를 표현했다면 구체적으로 어떻게 표현했습니까?

언어로 표현했다면	실제로 했던 말	
	목소리의 크기와 떨림	
	어조	
행동		
제스처		
자세		
표정		
시선		

4-2. 분노 유발자에게 표현하지 않았다면 화난 감정을 어떻게 처리했습니까?

행동	
제스처	
자세	
표정	
시선	
독백, 속말	
겉으로 드러나지 않은 내적 행동	

5. 위와 같이 분노를 상대방에게 표현 혹은 표현하지 않은 이유나 목적은 무엇입니까?

6. 그러한 표현방식에 대해 상대방은 어떤 반응을 보였습니까?

7. 사건 종료 후 분노감정은 어떻게 변화했습니까?(셋 중에 하나만 선택)

감소()	변화 없음()	증가()
→ 7-1에 답해주시요.	→ 8번 문항으로 가십시오.	→ 7-2에 답해주시요.

7-1. 감소했다면 얼마나 감소했습니까?

약간
감소
1.....2.....3.....4.....5
매우
감소

7-2. 증가했다면 얼마나 증가했습니까?

약간
증가
1.....2.....3.....4.....5
매우
증가

8. 사건 종료 후 문제상황이 어떻게 변화했습니까?(셋 중에 하나만 선택)

해결됨()	변화 없음()	악화됨()
→ 8-1에 답해주시요.	→ 9번으로 넘어가십시오.	→ 8-2에 답해주시요.

8-1. 해결되었다면 얼마나 해결되었습니까?

약간
해결
1.....2.....3.....4.....5
모두
해결

8-2. 악화되었다면 얼마나 악화되었습니까?

약간
악화
1.....2.....3.....4.....5
매우
악화

9. 분노표현 적절성은 그 행동이 사회적으로 수용 가능한 정도를 의미합니다. 당신이 생각하기에 본인이 분노 상황에서 타인에게 분노를 표현한 행동 혹은 표현하지 않았던 행동이 얼마나 적절한지 혹은 부적절한지 평가해주시오(다음 중 하나만 선택).

9-1. 적절했다면 얼마나 적절했습니까?

약간 적절	웬만큼 적절	대체로 적절	상당히 적절	매우 적절
1.....	2.....	3.....	4.....	5.....

9-2. 부적절했다면 얼마나 부적절했습니까?

약간 부적절	웬만큼 부적절	대체로 부적절	상당히 부적절	매우 부적절
1.....	2.....	3.....	4.....	5.....

부록 8. 분노표현 적절성 평가지

피검자가 기술한 분노사건을 자세히 읽고 다음 항목들을 중심으로 분노표현 적절성을 평가해주시기 바랍니다. 피검자가 분노 유발자에게 분노를 표현했다면 1번으로, 그렇지 않고 내적으로 처리했다면 2번으로 가주십시오.

[평정시 주로 고려할 요인]

- 상대방과의 관계 및 특성(지위, 친밀도, 성격)
- 화가 난 원인
- 구체적인 표현행동(사용한 단어, 목소리의 크기와 떨림, 어조, 제스처, 자세, 표정, 시선, 독백, 속말, 겉으로 드러나지 않는 내적 전략)
- 표현방식의 이유나 목적
- 상대방의 반응

1. 피검자가 타인을 향해 분노를 표현한 행동이 적절한지 혹은 부적절한지 평가해 주십시오(1-1과 1-2 중 하나만 선택).

1-1. 적절한 경우

약간 적절	웬만큼 적절	대체로 적절	상당히 적절	매우 적절
1.....	2.....	3.....	4.....	5.....

1-2. 부적절한 경우

약간 부적절	웬만큼 부적절	대체로 부적절	상당히 부적절	매우 부적절
1.....	2.....	3.....	4.....	5.....

<p>적절: 적절한 자기주장</p> <p>예) 문제 해결적 대처, 소통, 상호적인 의사소통, 교정행동, 분노 얘기하기, 자기표현, 건설적 언어성 분노행동, 주장적 분노표현, 정서적 해소(털어놓기), 사회적 지지추구</p>	<p>부적절: 직·간접적 공격행동</p> <p>예) 신체적 공격, 언어적 공격, 신체언어, 제3자에게 비방하기, 상대가 아끼는 물건 파괴하기, 파괴적 언어성 분노행동(정당화, 반추), 수동공격적인 방해</p>
--	---

2. 피검자가 분노를 내적으로 처리한 방식이 적절한지 혹은 부적절한지 평가해 주십시오(2-1과 2-2 중 하나만 선택).

2-1. 적절한 경우

약간 적절	웬만큼 적절	대체로 적절	상당히 적절	매우 적절
1.....	2.....	3.....	4.....	5

2-2. 부적절한 경우

약간 부적절	웬만큼 부적절	대체로 부적절	상당히 부적절	매우 부적절
1.....	2.....	3.....	4.....	5

<p>적절: 긴장완화와 인지적 재평가</p> <p>예) 긴장완화적 대응, 긴장감소, 속으로 분노 가라앉히기, 분노통제(이완, 진정시키기), 이성적 대처(재평가)</p>	<p>부적절: 회피 및 자기공격</p> <p>예) 회피, 속으로 비난하기, 반추, 자기공격, 상황 피하기, 무시하기, 과소평가, 분노를 안으로 삭이기, 정서표현행동(울기, 한숨쉬기)</p>
--	--

**The Effect of Secondary Anger-Thoughts on
Interpersonal Problems, Somatization,
and the Appropriateness of Anger Expression**

Il-Jung Kim
Department of Psychology
Graduate School
Seoul National University

The aim of the present study is to examine the effect of secondary anger-thoughts on interpersonal problems, somatization, and the appropriateness of anger expression. Secondary anger-thoughts are one of the major cognitive factors that reflect coping behaviors and patterns in anger situations and composed of 3 factors: derogation of others/revenge, helplessness, anger-control/constructive coping.

Study I was conducted to investigate whether anger expression style mediated the relation between secondary anger-thoughts and negative consequences of anger that were interpersonal problems and somatization. Self-reported data of 309 university students were analyzed. Multiple regression analysis demonstrated that anger-out partially mediated the relation between derogation of others/revenge thoughts and PA. The relation between helplessness thoughts and JK was fully mediated by anger-in. Anger-in partially mediated the relation between helplessness thoughts and DE, FG, and HI. Hierarchical regression analysis revealed that when helplessness thoughts were added to the prior model in which trait anger and anger-in predicted somatization, the explained variation of somatization significantly increased.

In study II, the relation between secondary anger-thoughts and the appropriateness of anger expression was examined. Six clinical and counseling

psychologists evaluated the appropriateness of 39 university students' anger expression based upon what the participants described about their anger experiences in a written form. Results demonstrated that there was a strong negative correlation between derogation of others/revenge thoughts and appropriateness of anger expression in other-oriented inappropriate anger-out group. In self-oriented inappropriate anger-in group, though it was not statistically significant, tendency of negative correlation between helplessness thoughts and appropriateness of anger expression was found. There was no positive correlation between anger-control/constructive thoughts and appropriateness of anger expression.

This study suggests that secondary anger-thoughts are one of the major cognitive factors that are related to different types of interpersonal problems, somatization, and appropriateness of anger expression. In the final section, the implications and limitations of the study were discussed.

Key words : Secondary Anger-Thoughts, Anger Expression Style, Interpersonal Problems, Somatization, Appropriateness of Anger Expression

Student Number : 2011-20119

감사의 글

가장 먼저, 2년 동안 든든한 안전기지가 되어주신 권석만 교수님께 감사의 말씀을 드립니다. 서울대학교 병원에 가서도 교수님께서 주신 가르침과 삶의 지혜를 떠올리며 더욱 단단하고 성숙한 사람이 되기 위해 노력하겠습니다. 몸과 마음이 지치고 힘들 때가 찾아오면 교수님께서 항상 강조하셨던 'So What?' 정신을 떠올리며 꺾이지 이겨내겠습니다. 지도교수님 뿐만 아니라, 항상 미소로 반겨주시고 용기를 북돋아 주셨던 이훈진 교수님, 발달심리학 수업을 통해 인간 이해를 위한 가장 근본적인 철학을 가르쳐주신 광금주 교수님, 인지치료 수업을 통해 저 스스로를 통찰할 수 있도록 인도해주신 민병배 교수님께도 감사의 말씀을 전합니다. 또한, 자료수집에 큰 도움을 주신 신맹식, 박준성 교수님께도 감사드립니다.

힘들었던 대학원 생활동안 힘을 얻을 수 있었던 가장 큰 원천 중의 하나는 바로 우리 연구실의 선·후배님들이었습니다. 특히 학문적으로나 정서적으로나 다방면에서 매우 큰 도움을 주신 김빛나 선생님 정말 감사합니다. 그리고 힘든 시기에 항상 저의 편이 되어 준 초롱이와 아롱이에게도 고맙다는 말 꼭 전하고 싶습니다.

마지막으로, 무한한 사랑으로 공부에만 집중할 수 있도록 도와주신 가족과 지루한 시간을 참고 항상 나무처럼 저를 기다려준 그 분께도 감사의 말씀을 전합니다.